ممنوع

لأقل من ١٦ سنة

مراهقون ومراهقات وأسئلتهم الحائرة

* الأحلام الجنسية بديل طبيعي للعادة السرية.
* الاحتلام دواء لكل محروم.
* شباب فوق سطح صفيح ساخن.
* إفرازات القضيب ليست دائما مرضية.
* إدمان المخدرات وأسباب الانحراف.
* هذه هي أضرار العادة السرية.
* الإفرازات تقلق البنات.
* دم الحيض أول مفاجآت البلوغ.

د. أيمن الحسيني

مكتبة ابن سينا

مركز المرأة للدراسات والاستشارات
ت : ٢٤٤٦٠٢٢
ت.ف: ٢٤٤٦٠٢٣
ترخيص رقم : (٧١)

ممنوع لأقل من ١٦ سنة

مراهقون ومراهقات وأسئلتهم الحائرة

- الأحلام الجنسية بديل طبيعي للعادة السرية.
- الاحتلام دواء لكل محروم.
- شباب فوق سطح صفيح ساخن.
- إفرازات القضيب ليست دائماً مرضية.
- إدمان المخدرات وأسباب الانحراف.
- هذه هي أضرار العادة السرية.
- الإفرازات تقلق البنات.
- دم الحيض أول مفاجآت البلوغ.

د. أيمن الحسيني

مكتبة ابن سينا للطباعة والنشر والتوزيع والتصدير
٧٦ شارع محمد فريد - جامع الفتح - مصر الجديدة - القاهرة ت . ٦٣٧٩٨٦٣ - ٦٣٨٩٣٧٢ فاكس : ٦٣٨٠٤٨٣

IBN SINA BOOKSHOP *Printing - Publishing - Distributing - Exporting*
76 Mohamed Farid St., Heliopolis, Cairo Tel. : (202) 6379863 - 6389372 - Fax : (202) 6380483

اسم الكتاب : ممنوع لأقل من ١٦ سنة
اسم المؤلف : د. أيمن الحسينى
اسم الناشر : مكتبة ابن سينا
تصميم الغلاف : منى عصام
رقم الإيداع : ٤٩٠٩ / ١٩٩٤
الترقيم الدولى 977 - 271 - 132 -X

جميع الحقوق محفوظة للناشر

لا يجوز طبع أو نسخ أو تصوير أو تسجيل أو اقتباس أى جزء من الكتاب أو تخزينه بأية وسيلة ميكانيكية أو إلكترونية بدون إذن كتابى سابق من الناشر.

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise, without written permission of the publisher.

تطلب جميع مطبوعاتنا بالمملكة العربية السعودية من وكيلنا الوحيد مكتبة الساعى للنشر والتوزيع

الرياض - هاتف : ٤٢٥٣٣٦٨٠ - ٤٢٥١٩٦٦ فاكس ٤٢٥٥٩٤٥ جدة هاتف : ٦٥٣٢٠٨٩ - ٦٥٢٤٠٩٥ فاكس : ٦٥٢٤١٨٩

طبع بمطابع ابن سينا القاهرة ت : ٣٢٠٩٧٢٨

Web site : www.ibnsina-eg.com E-mail : info@ibnsina-eg.com

مقدمة

فترة المراهقة هى المرحلة الفاصلة بين مرحلة الصقولة ومرحلة البلوغ والنضج الجنسى ، أو أنها الجسر الذى يعبر عليه الفتى من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الشباب والرجولة .. وتعبر الفتاة إلى مرحلة اكتمال الأنوثة .

ولا شك أنها من أخطر مراحل الحياة ؛ إذ يواجه خلالها الفتى والفتاة كثيراً من التغيرات سواء الجسمية أو الجنسية أو النفسية أو الاجتماعية .

ولا شك - كذلك - أن التغيرات الجنسية خاصة وما يصاحبها من الميل الجنسى ، وبدء التعرف على العادة السرية ، والتطلع إلى معرفة خبايا الجنس ، هو أكثر ما يشغل بال المراهق والمراهقة .. ويدفعه أحياناً إلى القلق وعشرات الأسئلة الحائرة .. وقد يصبح عرضة للانحراف إن لم يجد إلى جانبه الناصح الأمين ، وهو الدور الذى يلقى أساساً على عاتق الأبوين .. فلا شك أن حاجة الابن والابنة خلال هذه المرحلة إلى حكمة الأب ، وعطف الأم لا يعادلها حاجة فى أى مرحلة أخرى .. وهذا ما يقره كثير من علماء النفس ؛ إذ يعزون عادة ميل المراهق للانحراف إلى افتقاده من يسأله ويستشيره ويحتمى به .. ويقدم له النصيحة ؛ فالمراهق - وإن كان على وشك الرجولة - يحتاج دائما من الأبوين رعايته كطفل وفى نفس الوقت إعطاءه الإحساس بالنضج والرجولة .

وهذا الكتاب جعلته للمراهقين خاصة والشباب عامة ؛ ليوضح ويرد على أكثر ما يشغل بالهم من الأمور الجنسية .. وفى اعتقادى أن الصراحة والوضوح فى تفسير هذه الأمور أفضل من اللجوء للمبالغات أو الأكاذيب أو التكتم عليها .. وهذا ما راعيته فى عرض المواضيع وخاصة فى بناء أسئلة الشباب ليبدو الحوار وكأنه بين صديق وصديق .. وإنى لأعتز بصداقتكم دائماً ، والإجابة عن كل ما يقلقكم وتخجلون من المصارحة به .

ولكم منى أجمل المنى

دكتور/ أيمن الحسينى

مراهقون ومراهقات

- فـــتـــرة المراهقـــة والنضج الجنسى
- عـــلامـــات بلوغ الفـــتى والفـــتـــاة
- الصـــفـــات الجنســـيـــة الثـــانوية
- نشـــأة العـــادة الســـريـــة
- الميل الجنسى .. متى يبدأ وكيف يتطور ؟

مراهقون ومراهقات

- فــتــرة المراهقــة والنضج الجنسى
- عــلامــات بلوغ الفــتى والفــتــاة
- الصــفــات الجنســيــة الثــانوية
- نشــــأة العــــادة الســــرية
- الميل الجنسى .. متى يبدأ وكيف يتطور ؟

البلوغ .. أهم حدث فى حياة الإنسان !

●● ثورة الجسد :

ربما كان أهم حدث فى حياة الإنسان هو البلوغ ؛ إذا يتوج مرحلة جديدة تضج بالانفعالات والتغيرات والتقلبات ، وهى مرحلة المراهقة ، التى يودع خلالها الفتى عهد الطفولة ويبدأ فى النضج الجنسى مستقبلاً عهد الرجولة ، ويكتمل نمو الفتاة كأنثى وتصبح قادرة على الحمل والإنجاب .

والبلوغ أشبه بالثورة فى جسم الإنسان تفجرها مجموعة من الغدد المختصة بإنتاج الهرمونات (الغدد الصماء) حيث يعتريها نشاط مفاجئ فيتغير الوضع الهرمونى للجسم والذى تمتد آثاره إلى كافة الأجزاء ، ويصبح هذا التغير الجديد هو المسئول عن ظهور العلامات المختلفة لبلوغ الفتى أو الفتاة .

علامات بلوغ الفتاة

تصل الفتاة إلى سن البلوغ ما بين ١١ إلى ١٥ سنة كحد أقصى . وفى المناطق الحارة قد يتقدم سن البلوغ إلى ١٠ سنوات أو ربما أقل .

وخلال فترة البلوغ وما قبلها تنمو الفتاة بشكل ملحوظ ويزداد طولها ، ويترسب الشحم فى بعض المناطق ، فيكتسب جسمها الاستدارة المميزة للأنثى ، بالإضافة لتغيرات أخرى ، تشمل :

●● الثديين :

منذ حوالى العاشرة أو الحادية عشرة يبدأ نمو الثديين وتنتفخ المنطقة المحيطة بالحلمة وتبرز الحلمة للخارج .

●● الحوض :

يزداد نمو الحوض ويتسع ويأخذ شكل الاستعداد للولادة بينما يضيق الخصر فيستدير شكل الجسم .

●● **الرِدْف والفخذين :**

يزداد ترسب الشحوم على الرِّدْف والفخذين من الأمام والخلف ، فيأخذ شكل الجسم الطابع الأنثوى .

●● **الشعر الجنسى :**

والمقصود به شعر العانة وشعر الإبطين .

يبدأ نمو شعر العانة على الشُّفْرَيْن ثم ينتشر النمو ليأخذ شكل مثلث تمتد قاعدته من أعلى بخط أفقى ويمتد رأسه لأسفل ، على عكس شكل نمو شعر العانة عند الذكور .

●● **نشَاط المِبْيض :**

إلى جانب ما سبق ، يبدأ نضج الأعضاء التناسلية الداخلية ، وأهم علامات هذا النضج ، والبلوغ بصفة عامة ، هو إنتاج المبيض للهرمونات الجنسية (الاستروجين والبروجستيرون) وبدء عملية التبويض ؛ حيث يقوم المِبْيض بإخراج بويضة كل شهر للتلقيح .

ويصحب ذلك أهم حدث فى حياة الفتاة ، وهو ظهور الحيض لأول مرة ، ويكون دليلاً على اكتمال النضج الجنسى والانتقال لمرحلة الأنثى الكاملة حيث تصبح الفتاة قادرة على الحمل والإنجاب .

تأخر بلوغ الفتاة .. ماذا يعنى ؟

البلوغ ليس له سن محددة ، لكن إذا تأخر عن سن الخامسة عشرة ، يلزم الاستشارة الطبية لبحث ما إذا كان هناك سبب مرضى لتأخر البلوغ والبدء فى علاجه ، كالأسباب التالية :

●● **الأمراض المزمنة :**

مثل مرض البول السكرى ، والدَّرَن الرئوى ، وأمراض القلب ، والكلى . مثل هذه الأمراض قد تؤثر تأثيراً حاداً على الصحة العامة ، فيكون الجسم غير قادر صحياً على القيام بواجبات البلوغ .

●● الاضطرابات الهرمونية :

قد يؤدى اختلال إنتاج الهرمونات من الغدد الصماء كالغدة الدرقية والغدة النخامية والغدة جار الكلوية إلى تأخر البلوغ . وتبدو علامات هذا الاضطراب بشكل واضح على الفتاة ، فقد يعبر عنه بالسمنة المفرطة أو القصر الشديد أو نمو الشعر فى مناطق شاذة كتوزيع الشعر عند الرجال .

●● انسداد غشاء البكارة :

فى حالات قليلة قد تولد الفتاة بانسداد تام لغشاء البكارة ، أى لا يكون به فتحة لخروج دم الحيض . فى هذه الحالة قد تصل الفتاة إلى سن البلوغ دون دليل يؤكد ذلك وهو خروج دم الحيض ، حيث يحتبس فى أسفل البطن ويحدث تورماً . وتعانى الفتاة فى ميعاد كل حيض من آلام شديدة فى أسفل البطن .

علاج هذه الحالة سهل للغاية ، ويكون بعمل ثقب جراحى فى غشاء البكارة لتصريف الدم المحتبس .

علامات بلوغ الفتى

يصل الفتى لسن البلوغ فى سن مقاربة لسن الفتاة ، تكون عادة فى الثانية عشرة .

وقد يتقدم أو يتأخر البلوغ نسبياً وفقاً للحالة الهرمونية والصحية بوجه عام.

وعند البلوغ يبدأ إنتاج هرمون الذكورة (التستوستيرون) الذى يناظر هرمونات الأنوثة عند الفتاة (الاستروجين والبروجستيرون) . والذى يتسبب فى ظهور معظم علامات بلوغ الفتى .

وعادة تكون أولى علامات البلوغ هى خشونة الصوت ، فيختفى الصوت الطفولى ويصبح أجش نوعاً ما إلى أن يأخذ نبرة الصوت الرجولى تدريجياً .

ويبدأ ظهور الشعر الجنسى فى الوجه فى منطقة الشارب والذقن ، ويظهر تحت الإبطين وفى منطقة العانة .

ويزداد نمو الفتى بصفة عامة خلال فترة البلوغ ، فيكبر حجم الأطراف

وتظهر معالم الوجه بوضوح وتتضخم «تفاحة آدم» ويزداد حجم القضيب والخصيتين .

أما الحدث الأكبر فى بلوغ الفتى فهو بدء إفراز الحيوانات المنوية من الخصيتين ، وهو ما ينظر بدء التبويض عند بلوغ الفتاة .

ويصحب ذلك حدوث انتصاب العضو والاحتلام والإحساس باللذة الجنسية مع ملامسة القضيب .

وعند تكرار ملامسة القضيب وحدوث الإنزال ، عندئذ يدرك الفتى حقيقة البلوغ لأول مرة .

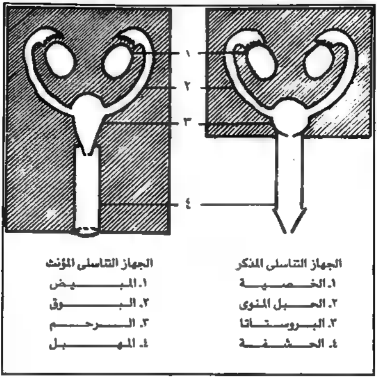
ولكن قد يتحول الأمر إلى «عادة» لتكرار إحداث اللذة فينشأ ما يسمى بـ «العادة السرية» .

ونفس الشيء يحدث لدى الفتاة حيث تبدأ فى الإحساس باللذة الجنسية من ملامسة أعضائها التناسلية الخارجية ، ويصحب ذلك زيادة خروج إفرازات من غدد بارثولين ، الموجودة تحت الشفرين الكبيرين ، وخروج إفرازات مهبلية ، وهو ما يناظر القذف عند الفتى .

بذلك نرى أن «العادة السرية» سواء عند «الفتى» أو « الفتاة» تنشأ نتيجة للنضج الجنسى وحدوث الإثارة ، لكن كثرة التعرض للمثيرات الجنسية أو الاختلاط برفاق السوء قد يحفز على إدمانها فتصبح عادة ضارة ملحة يصعب التخلص منها !

الصفات الجنسية الثانوية	
صفات المرأة	صفات الرجل
شعر طويل - جبين ضيق - شفاه ململمة - عضلات نحيفة - نهدان ممتلئان - جسم ناعم - طبقات شحمية - حوض واسع - شعر العانة (مثلث رأسه لأسفل) - ردفان عريضان - فخذان ناعمان ملتصقان - ساقان قصيرتان .	شعر قصير - جبين عريض - شعر بالوجه - فم كبير - عضلات قوية - كتفان عريضتان - حنجرة بارزة - جسم عضلى مغطى بالشعر وقليل الشحم - حوض معتدل - ردفان معتدلان - فخذان عضليان فسيحان - ساقان طويلتان .

●● المذكر والمؤنث يتشابهان رغم اختلافهما الظاهر !!



يبدو من أول وهلة أن الجهاز التناسلى عند الجنسين مختلف اختلافا كبيراً فى تكوينه ، بينما فى الحقيقة أنه مكون من أعضاء متشابهة ومتماثلة فى أوضاعها العامة . فنجد أنه سواء عند الذكر أو الأنثى يضم الجهاز التناسلى الأعضاء التالية :

١. غدتين تقعان فى الجانبين تنتجان الخلايا التناسلية ، وتسميان الخصيتين عند الرجل ، والمبيضين عند المرأة .

٢. قناتين تسير فيهما الخلايا التناسلية تسميان عند الرجل : قناتى المنى ، والبوقين عند المرأة .

٣. وتقود هاتان القناتان الخلايا التناسلية إلى عضو أجوف يقع فى التجويف البطنى يسمى عند الرجل «البروستاتا» وعند المرأة «الرحم» .

٤. ويمتد مجرى هذا العضو حتى الخارج فيتكون عند الرجل من قناة دقيقة محصنة تسمى «القضيب» بينما تكون القناة واسعة عند المرأة وتسمى «المهبل» .

●● بالنسبة للأعضاء الخارجية :

ونجد كذلك أن الأعضاء الجنسية الخارجية عند الجنسين رغم اختلافها الواضح فى الشكل ترجع فى الحقيقة إلى شكل بدائى مشترك طرأ عليه بعض التغيرات أثناء النمو فأدى إلى تميز الذكر عن الأنثى - كما يتضح من الشكل التالى :

الشكل البدائى المشترك ما بين الذكر والأنثى

فنجد أنه إذا كان المخلوق ذكراً يكبر «النتوء» (الواقع عند نقطة اتصال الثنيتين الجنسيتين) ، وتنغلق «الفوهة الجنسية» وتنفصل الخصيتان عن «الثنايا الجنسية» (الموجودة حول الفوهة) وتستمران فى النمو حتى تستقلا داخل جراب هو كيس الصفن .

أما إذا كان المخلوق أنثى فتتسع الفوهة ، ويظل النتوء محافظاً على صغره وتتضخم الثنايا الجنسية وتتحول إلى شكل شفتين مكونة ما يسمى الشفران الصغيران والشفران الكبيران . ونلاحظ أن النتوء لم يبق منه أثناء النمو سوى جسم صغير عند التقاء الشفرين الصغيرين من أعلى وهو ما يطلق عليه «البظر».

الجهاز التناسلى المذكر

●● الخصيتان ، الأنابيب المنوية :

الخصيتان هما الغدتان التناسليتان عند الذكر يحيط بهما من الخارج غلاف واق هو كيس الصفن .

وتحتوى الخصية على آلاف الخيوط الملتفة حول بعضهما والتى تمتلئ بالخلايا الجنسية الذكرية (الحيوانات المنوية) ويطلق على هذه الخيوط الأنابيب المنوية . وقد تدهش إذا عرفت أن طول الأنبوبة الواحدة من هذه الأنابيب يبلغ حوالى متراً !!

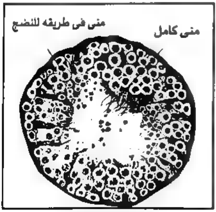
يخرج من جدار الأنبوب المنوى كريات صغيرة رمادية تتولد منها الحيوانات المنوية ثم تتجه نحو قلب الأنبوب بعد إتمام النضج . وتظل عالقة بمادة رمادية مغذية تنتجها الخلايا الأم لحين انطلاقها إلى الخارج .

الأنبوب المنوى
مصنع مجهز لإنتاج الحيوانات المنوية

●● الأكياس المنوية :

تسير أنابيب المنى مستقلة عن جدار الخصية الداخلى وتتجدل بشكل «ضفيرة» تلاصق الخصية . وتدعى الأكياس المنوية .

وتفرز الأكياس المنوية نوعا من الدهن الواقى لتوفير الحماية للحيوانات المنوية .



مقطع عرضى فى الأنبوب المنوي
(مكبر ٥٠٠ مرة)

●● حبلا المنى :

بعد مغادرة المنى للأكياس المنوية يندفع على الجهتين داخل قناة دقيقة يبلغ طولها خمسين سنتيمتراً تتجه به إلى التجويف الأعلى ، تسمى هاتان القناتان حبلى المنى .

●● غدة البروستاتا :

يلتقى ويتضخم المجريان تحت أسفل العانة فيؤلفان غدة فى حجم «حبة الجوز» وهى غدة البروستاتا .

وتفرز غدة البروستاتا عصيراً أشبه بالحليب وله رائحة الكستناء يصبح غذاء للحيوانات المنوية ، وهو المسئول عن ظهور منى الرجل كالحليب .

●● الحويصلات المنوية :

وهما غدتان صغيرتان وراء البروستاتا . يُقال : إنهما تختزنان المنى ، ولكن الأرجح أنهما تفرزان سائلاً مخاطياً يذوب فى الحليب البروستاتى ويكمل المنى ليكون متأهباً للحركة .

●● القضيب :

وهو العضو المكلف بنقل الحيوانات المنوية . وبه تمر أنبوبة دقيقة هى قناة مجرى البول ، وبين القناة والغلاف الجلدى للقضيب توجد مجموعة من الأوعية الدموية ، والأجسام الإسفنجية .

●● قناة مجرى البول :

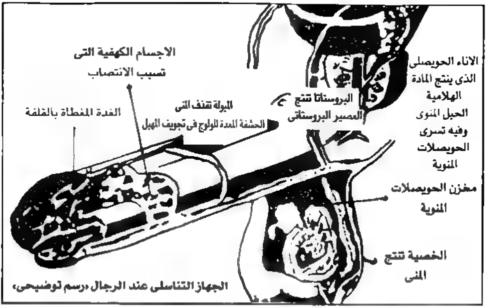
وتمتد من أسفل المثانة حتى فوهة القضيب ويكسوها من الداخل مادة مخاطية ، ويمر بقناة مجرى البول كل من البول والمنى حيث يصب حبلا المنى بالقناة بالقرب من المثانة .

والمعروف أن البول مادة حامضية وهو بذلك يشكل ضرراً على سلامة الحيوانات المنوية . لذلك نجد أن غدة البروستاتا تقوم بحل هذه المشكلة حيث تنقبض اليافها العضلية على الجزء الخلفى من قناة مجرى البول وقت الهياج الجنسى منعاً لخروج البول واستعداداً لمرور المنى .

لذلك من الملاحظ أن الرجل لا يستطيع التبول وقت الهياج الجنسى .

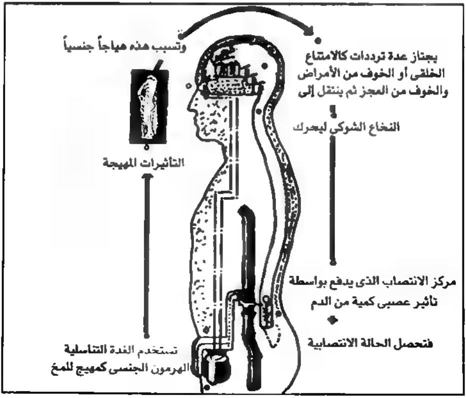
●● غدد مجرى البول :

يوجد بمجرى البول عدد من الغدد الدقيقة تفرز سائلاً مخاطياً لزجاً يخرج وقت الهياج الجنسى مع انتصاب القضيب ، وفائدته تطهير مجرى البول من البقايا البولية ، وفى نفس الوقت يعلق بالمنى فيجعله لزجاً ليرسو داخل المهبل ولا يتسرب . وعند الانتصاب يخرج جزء بسيط من الإفراز المخاطى ليدهن رأس القضيب فيجعله لينا أثناء الإيلاج . هذا الإفراز الذى يخرج عند الانتصاب يثير قلق كثير من الشباب فيحسبه منيّا بالفعل أو إفرازاً مرضياً .

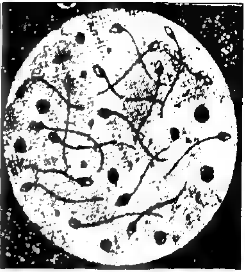


الجهاز التناسلى عند الرجال «رسم توضيحى»

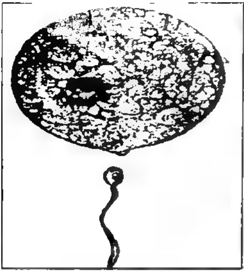
كيف يحدث الانتصاب ؟



رسم توضيحى لبيان كيفية حدوث الانتصاب



الحيوانات المنوية
(تظهر مكبرة ٥٠٠ مرة تحت المجهر)



شكل يوضح حجم الحيوان المنوى بالنسبة لحجم البويضة ، تعتبر البويضة أكبر خلية فى جسم الإنسان وهى أكبر من الحيوان المنوى آلاف المرات

الجهاز التناسلى المؤنث

●● المبيضان :

وهما يناظران الخصيتين عند الرجل سواء فى الوظيفة أو فى الحجم والشكل. يقع المبيضان على جانبى الحوض . ويقوم كل مبيض بإنتاج العديد من البويضات ، تخرج منها كل شهر بويضة واحدة لتكون على استعداد للتلقيح بالحيوان المنوى .

●● قناتا فالوب :

وهما عبارة عن أنبوبتين تمتدان على جانبى جسم الرحم ، وتتسع نهايتاهما لتكونّا فوهة عريضة كالقمع ، والتى تستقبل بها الأنبوبة البويضة التى تخرج من المبيض كل شهر . ويحدث التلقيح داخل قناة فالوب ، فإذا لم يتم التلقيح تخرج البويضة مع دم الحيض ولا تلحظها الفتاة بالعين المجردة .

●● **الرحم :**

وهو جسم أجوف تمتد قاعدته من أعلى وعنقه لأسفل ليتصل مع المهبل . والرحم يشبه غدة البروستاتا عند الرجل ، ويتكون من ألياف عضلية ومجموعة من الغدد وله قدرة كبيرة على التمدد بحيث يستطيع استيعاب الجنين بداخله .

ويتغطى الرحم من الداخل بغشاء أو بطانة تنمو شهرياً تحت تأثير هرمونات المبيض لتكون مستعدة لاستقبال البويضة الملقحة . فإذا حدث حمل تنزرع البويضة الملقحة ببطانة الرحم وينمو الجنين - كما سبق - أما إذا لم يحدث حمل تتساقط أجزاء الغشاء مع نزول دم يمر خلال المهبل وهو ما يسمى دم الحيض .

●● **المهبل :**

وهو الذى يتم خلاله إيلاج عضو الذكر . وهو عبارة عن قناة عضلية يبلغ طول جدارها الأمامى حوالى ٧.٥ سنتيمتر وطول جدارها الخلفى حوالى ١٠ سنتيمترات .

والمهبل تتوافر له الحماية الطبيعية من غزو الميكروبات ، إذ تنضح جدرانه عصيراً يحتوى على نوع من بكتيريا تفرز حامضاً يطهر المهبل من الجراثيم .

●● **فتحة المهبل :**

ويتم بها إيلاج العضو الذكرى ، ويسدّها من الخارج غشاء رقيق هو غشاء البكارة وبه فتحة لخروج دم الحيض .

بهذا الموضع يصبح غشاء البكارة هو «الحارس» على أعضاء المرأة الداخلية والدليل على عفتها وعذريتها .

●● **الشفران الكبيران :**

وهما طبقتان جلديتان تتركز بهما الأوعية الدموية ونهايات الأعصاب مما يزيد من حساسيتهما للإثارة الجنسية .

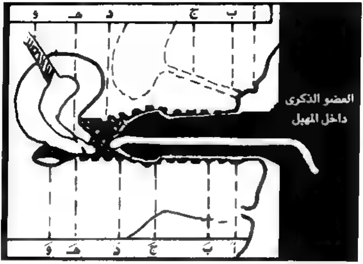
●● **البظر :**

وهو جسم صغير يقع فوق فتحة خروج البول وهو الأكثر حساسية للإثارة الجنسية.

المــــــــرأة

أ - البظر — ب - العضلات المحيطة بالمهبل — جـ - مجرى البول — د - ثنايا المهبل

هـ - صمام الرحم المخاطى — و - بويضة فى البوق



الــرجــــــــل

أ - الحشفة — ب - مجرى البول — جـ - «القبوع» — د - المنى

هـ - الحويصلات المنوية فى القعر الخلفى من المهبل

وضع الجماع الجنسى

الحيض والدورة الشهرية

●● ٤ مليارات حيوان منوى مقابل بويضة واحدة شهرياً !!

يمثل الحيوان المنوى وحدة التناسل عند الرجل ، وتنتج منه الخصية الآلاف .. ويقال : إن الرجل ينتج شهرياً ثلاثة أو أربعة مليارات من الخلايا التناسلية ويدوم ذلك لمدة أربعين أو خمسين سنة .

أما البويضة فهى وحدة التناسل عند المرأة . ومنذ البلوغ يبدأ المبيض نشاطه فى إنتاج البويضات ، ويخرج منه بويضة واحدة كل شهر يصحبها نزول كمية من الدم هو دم الحيض ، وذلك من خلال ما يعرف باسم الدورة الشهرية .

مراحل الدورة الشهرية

تحدث الدورة الشهرية تحت تأثير مجموعة من هرمونات الجسم ، على النحو التالى :

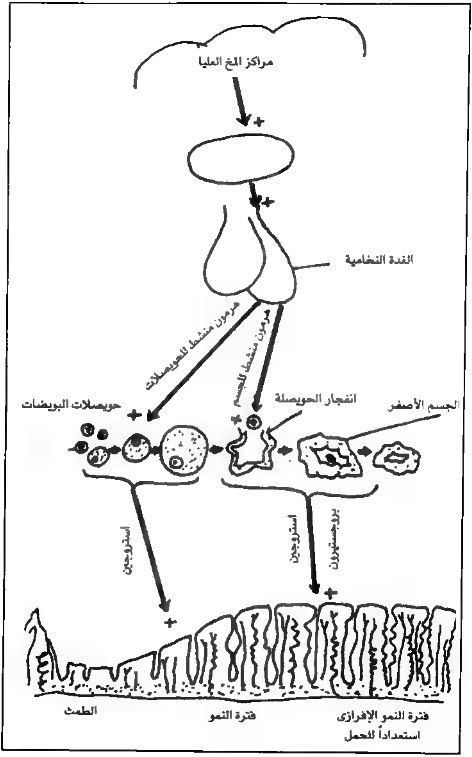
يفرز جزء من المخ يسمى «هيبوثالامس» هرمونا يؤثر على الهرمون المنشط لحويصلة البويضة (F.S.H) ويؤثر هذا الهرمون علي المبيض فيعمل على نمو الحويصلات التى تحتوى على البويضة ، فتكبر البويضة وتفرز الحويصلات الهرمون الأنثوى المسمى «استروجين» والذى يؤثر على الرحم فينمو الغشاء المبطن للرحم ويزداد سمكه . وفى منتصف الدورة تفرز الغدة النخامية هرموناً آخر يدعى الهرمون المنشط للجسم الأصفر (L.H) يؤثر على المبيض فتنفجر الحويصلة وتخرج البويضة من المبيض وتتجه إلى البوق وتنكمش الحويصلة على نفسها وتكون ما يسمى «الجسم الأصفر» الذى يفرز هرمونى : الاستروجين والبروجستيرون .

يؤثر البروجستيرون على الرحم فيزيد من نمو الغشاء المخاطى المبطن للرحم، ويزداد سمكه، ويزداد تعرج الغدد والأوعية الدموية به ، وتظهر حبيبات إفراز فى خلاياه البشرية . كل هذا استعداداً لتلقى البويضة الملقحة ، فى حالة حدوث حمل . فإذا حدث حمل تنزرع البويضة فى الغشاء المبطن للرحم . وفى حالة عدم حدوث حمل يضمر الجسم الأصفر وينخفض إفراز الاستروجين والبروجستيرون وبذلك لا يجد الغشاء المبطن للرحم ما يغذيه ويدعمه فيتساقط مع نزول دم ويحدث الحيض .

ويؤثر الاستروجين والبروجستيرون أيضاً على الغدة النخامية .

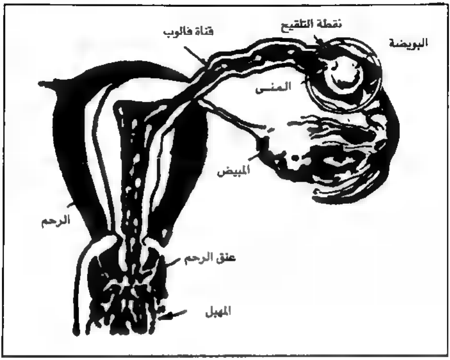
فعندما يرتفع مستواهما فى الدم يحدث منع لإفرازات الغدة النخامية ، وعندما ينخفض مستواهما فى الدم يزول هذا المنع وتعود الغدة النخامية لإفراز هرموناتها وبذلك تبدأ دورة جديدة من نمو الغشاء المبطن للرحم ثم نمو إفرازى استعداداً للحمل ، ثم طمث فى حالة عدم حدوث حمل وهكذا دواليك .

وتحدث هذه العملية فى المتوسط كل ٢٨ يوماً تقريباً ولكن حدود الطبيعى من ٢٣ إلى ٣٥ يوماً . ويتم الحساب من أول يوم نزول الطمث إلى أول يوم نزول الطمث التالى .



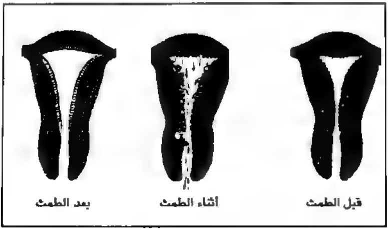
التبويض والدورة الشهرية

كيف يحدث الحمل ؟



رسم توضيحى لبيان سير الحيوانات المنوية داخل الرحم متجهة لقناة فالوب للقاء البويضة

يحدث الحمل باندماج أحد الحويانات المنوية مع البويضة فتنتج البويضة الملقحة التى تمضى إلى الرحم وتتزرع بغشائه وينمو الجنين .



أشكال الغشاء المبطن للرحم أثناء الدورة الشهرية

متى يتكون غشاء البكارة وهل هو خاص بالإنسان وحده ؟

لم يذكر شيء عن وجود غشاء البكارة إلاَّ فى الإنسان وبعض أنواع العقارب .

وتعتقد معظم البنات خطأ أن غشاء البكارة لا يوجد قبل البلوغ . والحقيقة أنه غشاء تولد به الأنثى ، يتكون وهى جنين ويستمر فى النمو كسائر أعضاء الجسم .

أشكال غشاء البكارة

غشاء البكارة هو عبارة عن ثنية جلدية رقيقة تسد قناة المهبل فيما عدا فتحة صغيرة أو أكثر تسمح بمرور دم الحيض .

ويختلف شكل غشاء البكارة باختلاف شكل فتحته ، أو منفذ مرور الدماء . فقد تأخذ شكل هلال فيسمى «هلالى» أو شكل دائرى فيسمى الحلقى ، أو قد يكون للغشاء فتحة مزدوجة أو مجموعة فتحات صغيرة فيسمى «الغربالى» .

وبعد الزواج تتمزق أجزاء الغشاء بحدوث الاتصال الجنسى ، لكنه لا يختفى إلا بعد الولادة حيث يفض تماماً برأس الجنين .

هل يمكن تمزق غشاء البكارة دون اتصال جنسى ؟!

من النادر جداً ، إلاَّ إذا افترضنا سقوط الفتاة على جسم حاد مثلاً أو ممارستها لرياضات عنيفة مثل الجمباز ، أو القفز من مكان عال . لكن هناك ما هو أخطر على غشاء البكارة ؛ إذ من الممكن أن يتمزق الغشاء أو تتسع فتحته الطبيعية ، بممارسة «العادة السرية» ، فلتحذر كل فتاة إدخال إصبعها بعنف أو استخدام أجسام غريبة .

حمل رغم وجود الغشاء !!!

أحياناً يؤدى الاتصال الجنسى السطحى ، أى بدون إيلاج ، إلى حدوث حمل إذ تم قذف المني على ظاهر الفرج أو بقرب فتحة المهبل ، أو إذا تلوثت أصابع الفتاة بشيء من المنى ، ولامست فتحة المهبل دون أن تدرى ، فمن المعروف أن هناك نوعاً من الانجذاب بين الحيوانات المنوية وعنق الرحم (الجزء المتدلى من فتحة المهبل الداخلية) كأنه يرحب بقدوم الحيوانات المنوية مما يساعد على الزحف ومواصلة المشوار داخل قناة المهبل .

وهناك حالات حدث فيها الحمل من جراء علاقة جنسية سطحية وكانت

الفتاة بملابسها الداخلية !! ولا أدرى مدى صحة ذلك .. لكن من المحتمل أيضاً أن يحدث الحمل على هذه الصورة .. فحرارة الجنس وثورته يمكن أن تؤدى لحركات عشوائية أثناء اللقاء الجنسى قد تكون سبباً فى نفاذ المنى من فتحة المهبل دون إدراك الطرفين .

لذلك ينبغى ألا يستهين أى شاب أو شابة بعلاقة جنسية مهما كانت بسيطة ، حتى لو كانا فى فترة الخطوبة ، فقد يحدث ما لا يحمد عقباه ويقع الاثنان فى محنة قاسية !!

رؤية الغشاء

●● **هل يمكن أن أرى غشاء البكارة ؟!**

ماذا تستفيدين من رؤية الغشاء ؟!

عموماً لا أنصحك بكثرة العبث فى هذه المنطقة الحساسة فلن تتمكنى من رؤية حتى لو استعنت بمرآة ، فربما عرضت الغشاء للتمزق .

حاولى أن توجهى اهتمامك لأشياء أخرى غير التفكير فى الغشاء وأحواله حتى لا تقلقى نفسك دون داع .

الإفرازات والغشاء

●● **أعانى من خروج إفرازات مهبلية .. هل يؤثر ذلك على سلامة غشاء البكارة ؟**

الإفرازات المهبلية أنواع ، سيجىء الحديث عنها . وعلى أى حال فهى لا تؤثر إطلاقا على سلامة غشاء البكارة .. وكذلك أى التهاب موضعى أو مرضى فى منطقة الفرج ، حتى لو دعاك هذا لحك المنطقة بعنف .

حادث أثناء الفسحة

●● **ضربتنى زميلتى فى المدرسة عند الفرج ، هل يؤثر ذلك على سلامة غشاء البكارة ؟!**

أكرر مرة أخرى أنه من النادر جداً أن يتمزق غشاء البكارة بدون اتصال جنسى ، باستثناء ممارسة الفتاة «العادة السرية بعنف» ورغبة محمومة ، فلا تشغلى بالك بالتفكير فى مثل هذه الأمور ، فلا تأثير لها على سلامة الغشاء .

ليلة الزفاف

●● يقولون : إن فض الغشاء ليلة الزفاف يؤلم للغاية .. هل هذا صحيح ؟

الألم الناتج عن فض غشاء البكارة ألم بسيط لا يستدعى الرهبة .

ويمكن أن يكون من أخف ما يمكن إذا تم برفق من طرف الزوج ، والتزمت الزوجة بالهدوء النفسى ، ونصيحتى لكل زوج أنه لا داعى للإصرار على القيام بهذه المهمة فى ليلة الزفاف إذا لم تسمح الحالة النفسية بذلك حتى لا تفشل ، ويتكرر الفشل وتزداد صعوبة المهمة .

أما الألم الشديد الناتج عن فض الغشاء ، والذى يقولون عنه ، فينتج مع عكس الأحوال السابقة ، فكلما زاد «تشنج» الفتاة أو زادت خشونة الزوج زاد الإحساس بالألم ، خاصة إذا لم يتوافر التوافق بين حجمى عضوى الزوجين .

●● ما مقدار الدم الناتج عن فض غشاء البكارة ؟

من المعتاد أن يصحب فض غشاء البكارة نزول بضع نقاط من الدم قد تختلط مع منى الزوج فلا يظهر احمرارها بوضوح .

وأقول من المعتاد ؛ لأنه لا يوجد قدر محدد من الدم ينتج عن هذه العملية فذلك يتوقف على مقدار الأوعية الدموية والدم الوارد إلى غشاء البكارة لتغذيته، وهو أمر يختلف بالطبع من فتاة لأخرى .

●● وما هو الغشاء المطّاط ؟

فى حالات قليلة يكون غشاء البكارة من النوع «المطاط» بمعنى أنه يسمح بالإيلاج دون أن يتمزق وبالتالى لا ينتج عن اختراقه نزول دم ، ويبقى سليماً لحين الولادة حيث يفض تماماً برأس الجنين فيظهر الدم ، أى أن الابن هو الذى يفض هذا النوع من غشاء البكارة وليس الأب !!

ونظراً لخطورة هذا النوع غير المصحوب بنزول دم ، يمكن للزوج المتشكك فى عفة زوجته ، لا قدر الله ، أن يلجأ إلى الجراح ليفض الغشاء جراحياً فيظهر الدم شاهداً على عفة الزوجة ..

•• العادة السرية ونسبة انتشارها :

العادة السرية عند الذكور هى الاستمناء باليد ، أو إثارة الجسد ذاتيًا بصور جنسية ذهنية حتى الوصول إلى الذروة وحدوث القذف .

والحقيقة أن العادة السرية فى غنى عن التعريف ، إذ تنتشر انتشاراً واسعاً بين مجتمع المراهقين والشباب قبل الزواج ، ومن الصعب طبعاً معرفة نسبة انتشارها الحقيقية ، نظرًا لأنها سرية !!

لذا أصبح الحديث عن العادة السرية ذا أهمية خاصة للكشف عن أضرارها المحتملة والإجابة عن كل ما يدور فى ذهن المراهقين وصغار الشباب من تساؤلات حول هذا الموضوع .

•• هل هذا معقول !! ••

شاع عن العادة السرية أنها تقود لأمراض خطيرة مثل ضعف الإبصار وربما العمى، ومرض السل ، والتهاب المفاصل ، وربما إلى العته والجنون!!.. وغير ذلك من النصائح التى يلقى بها الناصحون فى عقول الأبناء لترهيبهم من هذه العادة الملعونة !

ولكن بعضهم يبالغ فى التحذير من مخاطرها بغير استناد إلى حقائق طبية ، وإنى لا أزال أذكر ما قاله لنا أحد أساتذتنا فى التعليم الثانوى عن العادة السرية ، إذ قال بكل حماس وثقة : إن ممارسة العادة السرية تقطع «خيوط» المخ !!! ، وعندما دخلت كلية الطب لم أجد للمخ أى «خيوط» ولا أى علاقة له بالعادة السرية!! . أو ربما كان يقصد من «الخيوط» الأعصاب المتصلة بالمخ .. فهل هذا معقول !!!

وهل يفيد هذا الأسلوب من المبالغة فى التخويف ؟!

التخويف لن يفيد بل يضر

فى اعتقادى أن مثل هذه المبالغات لن تجنب الأبناء ممارستها ، وإنما تزيد من حالة القلق والخوف المرتبط بممارستها وتفقدهم الثقة بالنفس ، وذلك هو أسوأ أضرار العادة السرية ، كما تؤكده استفسارات الشباب التى أسمعها منهم وأقرأ عنها فى المجلات الطبية ، فكثير من المراهقين وصغار الشباب يدرك هذه المخاوف ورغم ذلك يقبل على ممارسة العادة السرية وهو قلق من الإصابة بكذا وكذا .. وهذا هو مصدر الضرر الحقيقى .

•• أضـرار العـادة السـريـة ••

وقد يقول قائل : إن أضرار الإفراط فى العادة السرية لا تختلف عن أضرار الإفراط فى المباشرة الجنسية بين الزوجين ■

وإن ممارسة العادة السرية باعتدال لا يؤدى إلى أضرار !! ولكن كيف يكون هذا الاعتدال ؟ .. سؤال تصعب الإجابة عنه . ولكن تعال نناقش جميع الآراء .

إن الذى نلاحظه أنه إذا كانت ممارسة هذا أو ذاك فوق مقدرة الشخص الصحية والجسمانية ، تعرّض للشحوب والذبول وظهرت عليه علامات الضعف المختلفة كضعف القوى الجسمانية والصداع المتكرر والخمول .

•• الضرر الرئيسى من ممارسة العادة السرية :

على أن الأضرار النفسية التى تلحق بالفتى من ممارسة «العادة السرية» هى الضرر الحقيقى والأساسى ؛ فإحساسه بفعل شيء فى السر يخجل أن يطلع عليه الآخرون ، يجعله يلوم نفسه ويُفقده الثقة ويبدأ فى الانطواء ، ويظهر عليه القلق والتوتر والإحساس بالخجل من مواجهة الآخرين .

وإذا أضفنا إلى ذلك ما يسمعه الشاب من مخاوف ومبالغات عن ممارسة العادة السرية ؛ فقد تنعكس المخاوف النفسية على حالة الجسم ويبدأ فى التوهّم والشكوى من أعراض جسمانية مثل الصداع المتكرر واضطرابات القولون و«كَرْشة» النفس والخمول ، وأحياناً من عِلل غريبة لا وجود لها إلا فى ذهنه بدافع إحساسه بالذنب من ممارسة العادة السرّية !

وكل هذا قد يؤثر على مستوى الطالب الدراسى ، فيفقد القدرة على التركيز، ويظهر عليه كثرة السرحان ، والميل للانطواء فى الفصل الدراسى بشكل واضح فيخجل من المناقشات الشفهية والمواقف الاجتماعية .

•• لا .. للعادة السرية :

وليس معنى أن ممارسة العادة السرية بشكل معتدل لا تتسبب فى أضرار جسمانية ، إن فى ذلك دعوة لممارستها !! . إذ أن الأضرار النفسية التى سبق أن أشرت إليها ، والتى من الصعب أن ينجو منها الكثيرون ، فيها الكفاية لأن نقول : لا للعادة السرية !!

ولا ننس أن الله تعالى قد جعل للإنسان مخرجاً طبيعياً لشحناته الجنسية من خلال الاحتلام ، الذى هو فى رأيى البديل الطبيعى والصحى للعادة السرية بشرط ألا يقترن حدوثه هو الآخر بالمخاوف وتأنيب الضمير !!

على أن رسولنا الكريم ﷺ قد وجه أنظار الشباب إلى الحل الأمثل فقال : «يا معشر الشباب : من استطاع منكم الباءة فليتزوج ومن لم يستطع فعليه بالصوم فإنه له وجاء» (البخارى ٥٠٦٥/٩ كتاب النكاح).

•• كيف تتخلص من ممارسة العادة السرية ؟

عزيزى الفتى : خُذْ الأمور ببساطة ولا تلُم نفسك ، أو تفقد الثقة بها ، وتأكد أن أفضل شيء فى الدنيا يلهيك عن هذه العادة أو ما شابهها من ميول سيئة هو شغل أوقات الفراغ باستمرار ، فاشترك من الآن كعضو فى إحدى الفرق الرياضية ، وابحث لنفسك عن هوايات ، ولا تخصص كل الوقت للمذاكرة فحاول أن تستمتع إلى جانبها بأشياء أخرى ، ولا تنس إقامة الصلاة والدوام عليها فهى تلزمك أن تبقى طاهراً دائماً ، وفيها من الاتصال الروحى ما يجعلك تعف عن ممارسة نزواتك ويقوّى من إرادتك .

•• العادة السرية والقدرة الجنسية ••

•• هل تعتبر قدرتى على ممارسة العادة السرية مؤشراً لقدرتى الجنسية بعد الزواج ؟

لا .. وذلك لاختلاف الجو النفسى . فعادة ترتبط ممارسة العادة السرية بالقلق والخجل والتكتّم . أما مع زوجتك فتزول هذه الأشياء ويقترن الحب بالجنس فيصبح أداؤك الجنسى أفضل .

أما إذا استثنينا الناحية النفسية ، وهذا أمر صعب ، فإن الضعف فى ممارسة العادة السرية قد ينبئ بالضعف الجنسى بعد الزواج .

•• العادة السرية والضعف الجنسى ••

•• هل تؤدى ممارسة العادة السرية إلى الضعف الجنسى بعد الزواج؟

لا تَنْسَ أن أزواج وآباء اليوم كانوا مراهقين من قبل ، ولا شك أن فيهم من قد مارس العادة السرية .. فلو صحّ أن ممارسة العادة السرية تؤدى إلى الضعف الجنسى بعد الزواج إذن لما استطاعوا الإنجاب ولربما كثرت الخيانات الزوجية !! وهذا بالطبع ليس هو الواقع !

لكنى أقول بكل صراحة : من شب على شيء شاب عليه !! وربما استمر على ممارستها حتى بعد الزواج وفى هذا من الخطر ما فيه !

لكن تنبّه لشيء آخر ألا وهو أن ممارسة العادة السرية دون قذف أو بمعنى

آخر كثرة العبث بالقضيب أو تكرار انتصابه للمؤثرات الجنسية المختلفة قد يؤدى لمشاكل أخرى تشمل احتقان «البروستاتا» وربما «دوالى الخصية» فى الحالات الشديدة وهذه من الممكن أن تؤدى إلى العقم !

فهل تقول معى بعد هذا : لا للعادة السرية ؟!

■ الجنس الذاتى والجنس المزدوج ●●

●●أخشى أن تلازمنى العادة السرية حتى بعد الزواج !!

هذا محتمل جداً ، وضرر آخر من أضرار العادة السرية . فالمتعة الجنسية تعتمد إلى حد كبير على التعود على طريقة جلب المتعة ، لذلك أنصحك بالامتناع عن ممارسة العادة السرية ، لأن الإسراف فى ممارستها لسنين طويلة قد يؤدى إلى مشكلة عند اللقاء الجنسى الطبيعى بعد الزواج ، وربما يحتاج الأمر إلى بعض الوقت حتى تألف اكتساب المتعة الجنسية فى صورتها الصحيحة .

العادة السرية والقلق النفسى

●● تزداد شهوتى لممارسة العادة السرية قرب موعد الامتحانات، فما تفسير ذلك ؟

التوتر فى بعض الأحيان يثير الرغبة للجنس كنوع من إلقاء الحمل على شيء آخر يفرغ من خلاله الشخص شيئاً من غضبه ، وهذا السلوك ينطبق كذلك على المعاشرة الجنسية بين الأزواج ، فالزوج المشحون بهموم العمل قد يجد فى الاتصال الجنسى وسيلة لتفريغ ما يهمه ، لكن أحياناً أخرى قد يفشل فى لقاء زوجته .

وأعتقد أن سبب مشكلتك الأساسى ، أو فى الحقيقة سبب توترك ، أنك غير منظم فى مذاكرتك ، والحل هو أن تحرص على الاستعداد للامتحان منذ بداية الدراسة ، وحاول ألا توجّه اهتمامك خلال هذه الفترة إلى النواحى الجنسية ، فدع توترك أو قلقك ينصرف فى أمور أخرى كالقراءة المثمرة أو الحديث إلى الأصدقاء .. دون إسراف .

●● حين تصبح العادة السرية غير سرية !! ●●

●● الأسف يقتلنى .. فقد رآنى أبى منفرداً بنفسى وأمارس العادة السرية ..

حاول أن تنسى ، وتحتفظ بشخصيتك المعتادة بين أفراد أسرتك ، ولا تلُم نفسك كثيراً على هذا الموقف . وتذكر أن كل الرجال لديهم الرغبة للجنس، فإن

كنت قد أظهرت هذه الرغبة بممارسة العادة السرية ، فإن الآباء يقدرون ظروف الأبناء فى هذه المرحلة ! ومن الأفضل لك أن تقلع تماماً عن ممارسة العادة السرية بعد ذلك ، حتى لا يصيبك مزيد من القلق والمخاوف !

•• العادة السرية عند الجنس اللطيف وأضرارها ••

يكمن الضرر الأساسى من ممارسة العادة السرية عند الفتيات فى عدم كفاءتها كوسيلة لإشباع الفتاة جنسياً .

ففى كثير من الأحيان لا يعود على الفتاة من ممارستها سوى دقائق من الإثارة والانفعال تفشل بعدها فى الانتهاء من الثورة لتنعم بالراحة ، فينتابها التوتر والعصبية طوال اليوم وتشعر بتأنيب الضمير .

أما الضرر الجسمانى فيتمثل فى احتقان منطقة الحوض لعدم إفراغ الإثارة ، وقد يترتب على ذلك اضطرابات فى الدورة الشهرية مثل اشتداد ألم الحيض أو زيادة الطمث وزيادة الإفرازات المهبلية .

•• هل تؤثر العادة السرية على سلامة غشاء البكارة ؟

تختلف طرق ممارسة العادة السرية من فتاة لأخرى ، وإن كانت جميعها تهدف لنفس الغرض . فالفتاة التى تلجأ لإدخال جسم غريب ، قد تصيب غشاء البكارة بشىء من التمزق ، وقد يحدث ذلك أيضاً إذا استخدمت الفتاة إصبعها لنفس الغرض بطريقة عنيفة محمومة بالرغبة . ولكن لاحظى أن الغشاء إذا لم يتمزق فقد يتسع مع تكرار إدخال الإصبع أو جسم غريب ، بذلك تقل الفرصة لظهور الدم عند الاتصال الجنسى بعد الزواج ، ويكون ما يكون من القيل والقال !

•• كلمة أخيرة لكل فتاة ••

أجمل ما فى الفتاة عفتها وطهارتها ، ولا يتأتى ذلك إلا بالقيم الدينية والروحية دون تشدد أو تطرف .

فحافظى على إقامة الصلاة واشغلى وقت فراغك بالهوايات ، ولا تختلطى بصديقات السوء ! اللاتى يزيّن لك ما قد يكون فيه الضرر !

واعلمى أن شهوة الجنس إن ظلت ساكنة نائمة حتى الزواج فهذا أسلم نفسياً وجسدياً لك . أما محاولة إثارتها فلن يزيدها إلا اشتعالاً ولن يزيدك إلا توتراً واضمحلالاً !!

•• الحكم الشرعى للعادة السرية (الاستمناء) ••

على أنى أنبهك إلى الحكم الشرعى للاستمناء كما جاء فى فقه السنة للشيخ سيد سابق .. إذ يقول :

استمناء الرجل بيده يتنافى مع ما ينبغى أن يكون عليه الإنسان من الأدب وحسن الخلق !

وقد اختلف الفقهاء فى حكمه :

■ فمنهم من رأى أنه حرام مطلقاً .

■ ومنهم من رأى أنه حرام فى بعض الحالات ، وواجب فى بعضها الآخر .

■ ومنهم من ذهب إلى القول بكراهته .

أما الذين ذهبوا إلى تحريمه فهم المالكية والشافعية والزيدية وحجتهم فى التحريم أن الله - سبحانه وتعالى - أمر بحفظ الفروج فى كل الحالات إلا بالنسبة للزوجة وملك اليمين ، فإذا تجاوز المرء هاتين الحالتين ، واستمنى كان من العادين المتجاوزين ما أحل الله إلى ما حرمه عليهم بقوله ﴿ وَالَّذِينَ هُمْ لِفُرُوجِهِمْ حَافِظُونَ ۝ إِلَّا عَلَىٰ أَزْوَاجِهِمْ أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُهُمْ فَإِنَّهُمْ غَيْرُ مَلُومِينَ ۝ فَمَنِ ابْتَغَىٰ وَرَاءَ ذَٰلِكَ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الْعَادُونَ ﴾ [المؤمنون : ٥ - ٧]

وأما الذين ذهبوا إلى التحريم فى بعض الحالات ، والوجوب فى بعضها الآخر، فهم الأحناف ، فقد قالوا : إنه يجب الاستمناء إذا خيف الوقوع فى الزنا بدونه جرياً على قاعدة : «ارتكاب أخف الضررين» .

وقالوا : إنه يحرم إذا كان لاستجلاب الشهوة وإثارتها .

وقالوا : إنه لا بأس به إذا غلبت الشهوة ، ولم يكن عنده زوجة أو أمة ، واستمنى بقصد تسكينها .

أما الحنابلة فقد قالوا : إنه حرام إلا إذا استمنى خوفاً على نفسه من الزنا، أو خوفاً على صحته ، ولم تكن له زوجة أو أمة ، ولم يقدر على الزواج ، فإنه لا حرج عليه .

ويراه ابن حزم مكروهاً .

وبعد .. فليس أمامك إلا أن تتصرف فى إطار الحكم الشرعى لتكون ممن رضى الله عنهم ، ورضوا عنه !

•• مــرض الـسـيـلان ••

•• هذا الشاب القلق ..

مرض السيلان له أهمية خاصة بين طائفة الأمراض التناسلية ، فهو أكثر الأمراض التى يتعرض الشاب للإصابة بها إذا دخل فى علاقة جنسية مع المومسات والمنحرفات .

ولا أستطيع أن أنسى التوتر والقلق الذى يظهر على وجه الشاب الصغير المصاب بأعراض هذا المرض ، ولا مقدار الندم وتأنيب الضمير حين يدرك أن «تلك الليلة» الغبراء كانت سبب هذه المتاعب .

خاصة إذا كان ذلك قد أتى بالصدفة أو بتشجيع أصدقاء السوء .. !

•• أشكو من خروج إفراز لزج يميل للاصفرار .. فما حكايته ؟

وتظهر عادة الشكوى السيلان على النحو التالى : حيث يأتى للعيادة شاب فى مقتبل العمر يشكو من وجود إفراز لزج كالصديد يظهر من فتحة خروج البول مع حرقان فى مجرى البول ، وعندما أطلب منه أن يمسك بالقضيب ويعصر طرفه ، يظهر الإفراز الصديدى بوضوح . وبسؤاله عن وجود علاقة جنسية سابقة لهذا العَرَض ، يجيب فى خجل : إنه جامع امرأة منحرفة منذ نحو أسبوع .

هذا يكفى عادة لتشخيص مرض السيلان ، ولمزيد من الإثبات واختيار المضاد الحيوى المناسب يتم أخذ عينة من الإفراز وعمل مزرعة حساسية .

•• جدوى العلاج :

نادراً ما تحدث مضاعفات من مرض الرجال بالسيلان ، إذ تظهر أعراض المرض بوضوح فى فترة مبكرة منذ التقاط العدوى من ٢-١٤ يوماً وبالتالى يبدأ العلاج بسرعة . علاوة على استجابة الميكروب لمستحضرات طبية مختلفة مثل البنسلين .

وعادة ما تتحسن حالة المصاب خلال أسبوع ويتماثل المريض للشفاء .

•• الوقاية :

لا تقل لى : إن الوقاية من السيلان تكون بحُسن اختيار «المرأة» المناسبة!!

فإنك إذا نجوت من السيلان لن تنجو من ذنب المعصية .. !! بخروجك على أوامر الله ونواهيه ، إلى جانب تأنيب الضمير .. والإحساس بالإثم ثم إن أى امرأة يتعدد رجالها تتعرض للإصابة بالسيلان ! ولسوء الحظ نجد أن أعراض السيلان لا تظهر بوضوح على النساء ، خاصة الحالات المزمنة ، حتى أن الطبيب نفسه قد لا يدركها ..

فلا سبيل للوقاية إذن إلا العفة .. والعفة وحدها هى سفينة النجاة !

●●●● عزيزى الشاب :

●● لا تقلق من إفرازات القضيب .. ●●

ليس كل إفراز يخرج من فتحة القضيب يعنى وجود التهاب أو الإصابة بمرض السيلان على وجه الخصوص .

فهناك ما يسمى : «الوديُ» ، و«المَذْيُ» وكلاهما من الإفرازات الحميدة التى يتعرض لها المراهق والشاب قبل الزواج ، ولا تشير عادة إلى أى حالة مرضية لكنها قد تدعو للقلق والمخاوف .. فما سر هذه الإفرازات ؟ .

السيلان البروستاتى (الوَدْى) (●)

تعنى كلمة : Prostatorrhea سيلان الوَدْى أو سيلان بروستاتى ، أو بمعنى أبسط طفح سائل البروستاتا وسيلانه من فتحة القضيب .

وهى حالة منتشرة بين المراهقين والشباب قبل الزواج تنشأ من احتقان البروستاتا الناتج من التعرّض للمثيرات الجنسية دون تصريف للشهوة ، حيث يزداد السائل البروستاتى عن سعة القناة البروستاتية فيطفح للخارج ويسيل .. تماماً كما يسيل الماء خارج الحوض الممتلئ به .

ويسيل هذا الإفراز خارج فتحة القضيب إذا زاد الضغط الداخلى للتجويف البطنى مع انقباض عضلات المقعدة ، وهو ما يحدث عند نهاية التبول ، أو التبرز، أو الضحك والسعال الشديد ، أو عند رفع الأثقال .

ويظهر هذا الإفراز على هيئة قطرات لزجة بيضاء مائلة للصفرة ، تُشبه المنيّ.

(●) جاء فى الوسيط : الودى : ماء رقيق أبيض يخرج فى إثر البول من إفراز البروستاتا .

•• وما هو : المذى(*) ؟ ••

أما المذى فهو عبارة عن إفراز مخاطى شفاف يخرج من الغدد المخاطية بمجرى البول الأمامى عند الإثارة الجنسية لتشحيم العضو تمهيداً لحدوث الإيلاج .

وقد يزيد هذا الإفراز لدرجة كبيرة إذا استمرت الإثارة أو انتصاب القضيب لفترة طويلة فيسيل من فتحة القضيب . وقد يضطر الشخص للضغط على القضيب لتصفيته ، لكنه بذلك يزيد من ظهور الإفراز لتهيج الغشاء المخاطى بالضغط عليه .

هكذا نرى أن هذه الإفرازات المقلقة لا تخرج إلا مع التهيج الجنسى لكثرة التعرض للمثيرات الجنسية ودون تصريف للشهوة ، ولا شك أن ذلك يصحبه معاناة ومتاعب نفسية أخرى .. لذلك لا سبيل للوقاية من هذه المتاعب إلاَّ بالعفة حتى تسمح الظروف بتصريف الشهوة فى مسارها الصحيح من خلال الزواج .. وفقا لما قاله رسولنا الكريم ﷺ «يا معشر الشباب ! من استطاع منكم الباءة فليتزوج ومن لم يستطع فعليه بالصوم فإنه له وجاء»[1] .

البروستاتا ومتاعبها فى سن الشباب

غدة البروستاتا لها شأن كبير فى حياة الرجل فى مختلف الأعمار ، فالشكوى منها لا تنقطع . ومادمت ، عزيزى المراهق ، قد اجتزت سن البلوغ ، فيجب أن تتعرف على هذا العضو الهام وما قد يسببه لك من متاعب .

•• ما هى البروستاتا ؟ ••

غدة البروستاتا هى إحدى مكونات الجهاز التناسلى للذكر ، وتقع تحت المثانة البولية مباشرة .

وما دامت «غدة» فهى تُفرز شيئاً ، فتفرز غدة البروستاتا «بلازما» السائل المنوى أو «السائل البروستاتي» الذى تسبح فيه الحيوانات المنوية وتتغذى منه، وبدونها لا تستطيع البقاء حية .

(*) جاء في المعجم الوسيط أن المذي هو ماء رقيق يخرج من مجري البول من إفراز الغدة المبالية عند الملاعبة والتقبيل من غير إرادة .

(١) أخرجه البخاري في صحيحه - كتاب النكاح - حديث رقم (٥٠٦٥) .

بهذه الوظيفة تصبح غدة البروستاتا ضرورية للإنجاب ، لكنها ليست ضرورية للأداء الجنسى فى حد ذاته ، كما يعتقد البعض ، بمعنى أنها إذا استؤصِلَت يفقد الرجل قدرته على الإنجاب بينما لا تتأثر عادة قدرته على المعاشرة الجنسية .

شكوى منتشرة على ألسنة الشباب اسمها :

التهاب البروستاتا

«التهاب البروستاتا» شكوى منتشرة على ألسنة الشباب والمراهقين بداع وبدون داع ، فكثيرا ما يتّهم التهاب البروستاتا بأنه سبب المتاعب وقد يكون بريئا منها ، وأحيانا أخرى يكون هو السبب بالفعل ؛ لذلك فالأمر بحاجة لتوضيح لدفع المريض إلى العلاج ، وإبعاد القلق عن المتوهّم من وجود التهاب بالبروستاتا .

●● ما التهاب البروستاتا ؟

التهاب البروستاتا هو حالة مرضية تصيب عادة الذكور فى متوسط العمر (من ٢٠ إلى ٤٠ عاماً) ، وسببها إصابة البروستاتا بعدوى بكتيرية ، تصل لها بطرق مختلفة . ويأخذ الالتهاب صورتين : إما أن يكون التهاباً حادًّا أى تظهر الأعراض بوضوح خلال فترة قصيرة من العدوى ، وإما أن يكون التهاباً مزمناً تطول فيه مدة المرض وتكون الأعراض غير واضحة تماماً .

وتصل الميكروبات لغدة البروستاتا بإحدى الطرق التالية :

●● عن طريق مجرى البول :

سواء نتيجة للاتصال الجنسى ، أو لتلوّث فتحة خروج البول بالقاذورات من الشرج أو لأى سبب ، أو أحياناً بسبب جراحات المسالك البولية - كتوسيع مجرى البول - إذا استخدمت آلات جراحية غير معقمة تماماً .

●● عن طريق البول نفسه :

كما فى حالات التهاب المثانة البولية أو الكليتين .

●● عن طريق الدم والأوعية الليمفاوية :

فقد وُجد فى حالات كثيرة من التهاب البروستاتا أن الميكروب المسبب للالتهاب من الميكروبات المعوية التى تعيش فى الأمعاء بصورة سليمة إلا أنه قد ينتقل للبروستاتا تحت ظرف ما عن طريق تيار الدم أو الأوعية الليمفاوية ويؤدى لالتهابها .

كذلك ينتقل الميكروب عن طريق الدم والأوعية الليمفاوية من الجهاز التنفسى العلوى كالجيوب الأنفية واللوزتين والأسنان .

●● العوامل المساعدة :

ويساعد على حدوث التهاب البروستاتا عدة عوامل ، تشمل :

- احتقان البروستاتا ، مع كثرة التعرض للمثيرات الجنسية . وكذلك التعرض المتكرر للبرد .
- الإمساك المزمن .
- مرض البول السكرى .
- وجود ضيق بمجرى البول .
- حدوث تغيرات فى إفراز هرمون الخصية ، فى هذه الحالة قد تظهر أعراض الالتهاب دون حدوث عدوى بكتيرية .
- كما لوحظ كذلك أن التوتر النفسى والإجهاد الجسمانى يهيئ الفرصة لحدوث الالتهاب ، وربما يفسر ذلك زيادة نسبة حدوث التهاب البروستاتا فى العصر الحالى عن أى وقت مضى .
- كما لوحظ كذلك انتشار المرض بين سائقى عربات «الجيب» ، وكان تفسير ذلك أن الاهتزاز العنيف من أسفل لأعلى الذى يتعرض له سائقو هذه السيارات فى المناطق الوعرة يؤلم البروستاتا ويساعد على التهابها . لذلك ظل يطلق لفترة على التهاب البروستاتا : مرض سائقى الجيب (Jeep drivers' disease) .

●● التهاب البروستاتا الحاد ●●

هنا يشكو المريض من ارتفاع بدرجة الحرارة ، قد يستمر لعدة ساعات وربما لأيام مع رعشة قوية وآلام فى الجسم عامة مع صعوبة إخراج البول وزيادة عدد مرّات التبول .

ولو فحصنا البروستاتا من الشرج لوجدناها دافئة ومؤلمة (يجب فحصها بمنتهى الحرص) .

ويعتمد العلاج هنا على اختيار المضاد الحيوى المناسب بناء على عمل مزرعة حساسية للبول أو الدم ، مع الراحة الجسمانية والراحة الجنسية .

وعادة يستمر الالتهاب لفترة قصيرة ثم تختفى الأعراض مع العلاج . وأحياناً قد لا يستجيب المريض لأى علاج ، فيحتمل هنا أن الالتهاب قد أدى لتكوين خرّاج بالبروستاتا مما يستلزم التدخل الجراحى لتصفية الخراج .

•• التهاب البروستاتا المزمن

وينتج عادة بسبب العلاج غير الكافى أو غير السليم لالتهاب البروستاتا الحاد. هنا يشكو المريض من أعراض غير واضحة مثل تعب مبهم بالجسم وألم بأسفل الظهر ومنطقة العجان (ما بين الكيس والشرج)، وربما مع حرقان البول وكثرة التبول وتكرر المتاعب مع التعرض للبرد أو الجلوس لفترة طويلة أو تناول الخمور.

هنا يجب التأكد من التشخيص، واختيار المضاد الحيوى المناسب، بعمل مزرعة حساسية للبول وسائل البروستاتا.

وقد يستمر العلاج بالمضادات الحيوية فى حالة الالتهاب المزمن لفترة قد تصل إلى سنة للقضاء على العدوى تماماً. بالإضافة إلى عمل تدليك متكرر للبروستاتا ليساعد على زوال الاحتقان وتخفيف الالتهاب، وينصح المريض بالامتناع عن تناول التوابل والأطعمة الحريفة وكذلك الخمور والحد من تناول الشاى والقهوة لأنها تهيّج الأنسجة وتؤخر من الشفاء.

وبعض الأطباء يرى أن ممارسة الجنس فى حالات الالتهاب المزمن يساعد على تخفيف الاحتقان ويعتبرون ذلك نوعاً من التدليك الذاتى للبروستاتا إلى جانب جلسات تدليك البروستاتا.

•• البروستاتا والضعف الجنسى !! ••

كثيراً ما يصاحب الشكوى من التهاب البروستاتا شكوى من الضعف الجنسى بمعنى صعوبة انتصاب العضو أو حدوث القذف المبكر.

والحقيقة أن التهاب البروستاتا فى حد ذاته لا يؤدى إلى الضعف الجنسي، ولكن يرجع السبب عادة إلى حالة التوتر النفسى المصاحب للمرض، لإحساس المريض بأنه مصاب فى جزء من جهازه التناسلى أو إحساسه بالخوف من انتقال العدوى للزوجة وهو شيء مستبعد. أو قد يشعر أحياناً بألم أثناء القذف مما يجعله يتجنب الجماع خوفاً من انبعاث الألم.

•• الإفرازات تقلق البنات !! ••

المفاجأة الأولى للفتاة بعد البلوغ هى ظهور دم الحيض لأول مرة ، والمفاجأة الثانية هى ما قد تلحظه من خروج إفرازات من المهبل غريبة عليها .. فما سرّ هذه الإفرازات ؟

•• لماذا تزداد بلولة المهبل ؟ ••

يجب أن تعرف كل فتاة أو سيدة أن طبيعة المهبل أن يكون رطباً بعض الشيء وليس جافاً تماماً ؛ إذ تبلّله إفرازاته ، كما أن مقدار هذا البلل طبيعى يختلف من إمرأة لأخرى وفقاً لطبيعة الجسم ، فقد تزداد كميته بشكل ملحوظ عند بعض النساء ، لكنه لا يزال بللاً طبيعياً .

كما أنه يختلف فى نفس المرأة من وقت لآخر خلال الدورة الشهرية لاختلاف التوازن بين هرمونى : الاستروجين والبروجستيرون - فمثلاً نجده يزداد عادة فى منتصف الدورة الشهرية - وقت حدوث التبويض - حيث يتغير مستوى الهرمونين السابقين .

كما يتأثر ذلك بدرجة حرارة الجو الخارجى ، فيزيد البلل بزيادة الحرارة .

ويتأثر كذلك بمقدار النشاط اليومى فيزيد مع الكسل وعدم ممارسة أى نشاط رياضى أو مع الجلوس لفترة طويلة .

وكذلك فى حالة المعاناة من الإمساك المزمن أو الضعف العام ، وأخيراً فإنه يزداد عند التفكير فى الجنس أو التعرض للمثيرات الجنسية بصفة عامة .

•• أماكن خروج الإفرازات ••

تخرج الإفرازات المهبلية من أكثر من مكان بالجهاز التناسلى ، ويشمل ذلك :

•• غدد بارثولين :

وهى غدد دقيقة خلف الشفرين الكبيرين تفرز سائلاً لزجاً عند الإثارة الجنسية وظيفته تليين المكان ليسهل إيلاج العضو الذكرى .

وهو سائل شفاف له رائحة مميزة توصف برائحة الجنس .

●● المهبل :

لا يحتوى المهبل على أى غدد لكن خلاياه تقوم خلال فترة الخصوبة (منذ البلوغ حتى سن اليأس) برشح سائل حامضى يميل للون الأبيض ، وهو بخاصيته الحامضية يقاوم الميكروبات التى قد تتسلل داخل المهبل .

●● عنق الرحم :

يحتوى عنق الرحم على غدد كثيرة تفرز مخاطاً شفافاً له خاصية قلوية ، يزداد إفرازه وقت التبويض . يتجمع هذا المخاط عند فتحة الرحم ليمنع دخول الميكروبات التى قد تهاجمه ، لكنه فى وقت التبويض يصير سائلا ويسمح للحيوانات المنوية بالسباحة خلاله للدخول إلى الرحم ومنه إلى البوقين حيث يتم تلقيح البويضة .

وفى حالات قليلة تتغير طبيعة هذا المخاط بحيث يمنع نفاذ الحيوانات المنوية خلاله ، فيحدث العقم .

●● الرحم :

تفرز غدد الرحم بعد حوالى ثلاثة أيام من التبويض سائلا شفافاً غنياً بمادة الجليكوجين والجلوكوز ، فائدته تغذية البويضة الملقحة التى تنزرع فى جدار الرحم ، إذا ما تم حمل .

●● لا تنزعجى من هذه الإفرازات ●●

عادة تكون الإفرازات المهبلية قليلة الكمية فلا تزيد على بضعة سنتيمترات. وتتميز بلون رائق شفاف يميل إلى البياض . ولها رائحة مميزة وليست كريهة.

وأهم مواصفاتها أنها لا تثير الرغبة فى «الهرش» ولا تتسبب فى مضايقات - على عكس الإفرازات المرضية - لكنها إذا زادت كميتها بدرجة ملحوظة تضطر المرأة إلى كثرة تغيير ملابسها الداخلية وتسبب إحساساً بالقلق وعدم الارتياح.

ويمكنك إدراك الخواص السابقة بنفسك بملاحظة الإفرازات المهبلية على الشفرين الخارجيين أو حول فتحة المهبل .

●● وصف الإفرازات المرضية ●●

فى هذه الحالة تزيد كمية الإفرازات المهبلية على المعتاد وتضطر المرأة إلى كثرة تغيير ملابسها الداخلية حيث تتسخ بلون بنى ، أو بنى مصفر ، أو غير ذلك بعد جفاف الإفرازات عليها ، كما يتغير لون الإفرازات فتصبح صفراء، أو رمادية، أو بيضاء ، أو خضراء ، كما تتغير رائحتها إلى رائحة كريهة .

وعادة يصحب وجود الإفرازات المرضية حرقان وحكة شديدة ، وقد يتسلخ جلد الفرج بسهولة إذا لم تهتم المرأة باستبدال ملابسها الداخلية المتسخة .

ويدل ظهور الإفرازات المهبلية على هذه الصورة ، على وجود عدوى ميكروبية أو طفيلية تكون غالباً بالمهبل أو ربما أبعد من ذلك .

•• أشهر أنواع الإفرازات المرضية «المونيليا» ••

العدوى الأولى عند النساء بصفة عامة من حيث الانتشار هي العدوى بما يسمى فطر «المونيليا» أو «الكانديدا» .

وقد تصاب الفتاة بعدوى المهبل بالمونيليا بعد استخدام مضاد حيوى لفترة طويلة ، حيث ينشط فطر المونيليا الذى يوجد فى الأمعاء بصورة طبيعية ، ويبدأ فى غزو المهبل مسبباً الالتهاب الفطرى .

أو قد تحدث عدوى المهبل بالمونيليا بانتقال الأيدى الملوثة من الشرج إلى الفرج، لذلك يُنصح بأن يكون التنشيف أو التشطيف من الأمام للخلف وليس العكس .

أو قد تلتقط الفتاة العدوى من مصدر خارجى مثل فوطة ملوثة .

•• الأعراض :

وتظهر أعراض عدوى المهبل بالمونيليا فى صورة إفراز مهبلى يشبه اللبن الزبادى له رائحة الخميرة ، ويصحبه رغبة شديدة فى حك الفرج .

وقد يظهر حرقان فى البول مع كثرة التبول .

العلاج : تعالج المونيليا فى السيدات باستعمال أقراص موضعية للمهبل أما فى الفتيات فنظراً لوجود غشاء البكارة تؤخذ كبسولات عن طريق الفم مثل : كبسولات ميكوستان R.Mycostan Cap كبسولة ٣ مرات يومياً لمدة أسبوع ويفضل كذلك تناول قرص ٣ مرات من فيتامين «ب» المركب.

•• «التريكوموناس» ••

الإصابة بميكروب «التريكوموناس» قليلة بين الفتيات عن السيدات . وعادة تنتقل العدوى للمهبل باستعمال فوطة أو ملابس داخلية لامرأة مصابة بالمرض .

وتظهر أعراض الإصابة بطفيل «التريكوموناس» فى صورة إفراز مهبلى له رائحة عفنة تشبه رائحة «زفارة السمك» ، يصحبه حرقان شديد ورغبة فى «حك الفرج» ، وربما مع حرقان فى البول وكثرة التبول .

ويكون العلاج بدواء فلاجيل Flagyl وتأخذ الفتاة قرص ٣ مرات يومياً لمدة اسبوع .

عزيزى المراهق
لا تنزعج من أحلامك الجنسية

●● الاحتلام .. ظاهرة طبيعية لا خوف منها :

الاحتلام بديل طبيعى للعادة السرية !!

الاحتلام أو «الاستحلام» هو الإنزال أثناء النوم ، ويختلف عن العادة السرية فى كونه لا إرادياً ، إذ يحدث القذف دون وعى ويكون المحرّك له هو الأحلام الجنسية .

والاحتلام ظاهرة طبيعية يتعرض الذكور لها منذ البلوغ ، ولا تقتصر على فئة معينة دون الأخرى ، ومن المستبعد تماماً أن يوجد رجل لم يمر بتجربة الاحتلام من قبل !! .

وهذه الظاهرة هى ببساطة تنفيس عن الرغبة الجنسية المكبوتة عند الشباب قبل الزواج ، حيث يفرغ الجسم بعض ما لديه من السائل المنوى المتراكم فى الحويصلات المنوية .. تماماً مثلما نسمح للبخار الساخن بالنفاذ من الإناء فتهدأ الأمور ، ويرتاح البدن من عبء الرغبة المكبوتة .

لذا فحدوث الاحتلام بصورة معتدلة يُعد فائدة وليس ضررًا .. على عكس ما يعتقد بعض الشباب .. ويمكنك أن تتصور هذه الفائدة إذا تصورت الضرر النفسى والاجتماعى الذى يمكن أن يلحق بأى شاب يتعرض من خلال الحياة اليومية للمثيرات الجنسية فيصبح مشحونًا بالرغبة دون أى تنفيس ، مما قد يلجئه إلى ممارسة العادة السرية !!

لذلك يمكن أن أقول : إن الاحتلام هو البديل الطبيعى والسَّوى للعادة السرية.

●● أنواع الاحتلام وعدد المرات ●●

معظم احتلام الشباب من النوع الطبيعى أو الفسيولوجى الذى يحدث كتصرّف طبيعى من الجسم تجاه امتلاء الحويصلات المنوية بالمنى ، ويكون الباعث له ذهنياً ، أى بالتفكير المحصور فى الجنس بحكم الغريزة أو تعرض الشاب لمواقف مثيرة جنسيا سواء بالمشاهدة أو بالسمع أو بالقراءة ، وخاصة إذا كان وجود هذا المؤثر يسبق فترة النوم .

كما تساعد الإثارة البدنية أثناء النوم فى حدوث الاحتلام والتى تتمثل فى

احتكاك العضو بالفراش أو بالملابس الضيقة أو أحياناً من اهتزازات السرير نفسه - خاصة إذا ازداد الدفء على اللازم عند منطقة الحوض ..

وبعض الأطباء يرى أن معدل حدوث الاحتلام الطبيعي يكون مرّة واحدة كل أسبوع ، وإذا زاد عن ذلك يصبح احتلاماً مرضيًا .

وإن كنت أرى - وغيرى من الأطباء - أن حدوث الاحتلام لا ينبغى أن يحدد بعدد ثابت من المرات ، فذلك يتوقف على الظروف الجنسية لحياته كل شاب ، ومقدار ما يتعرض له من مثيرات جنسية خلال حياته اليومية ؛ فلاشك أن الشاب المندفع وراء غرائزه ، والمنخرط فى المثيرات الجنسية دون تصريف للشهوة ، بصورة أو بأخرى ! يزداد عنده حدوث الاحتلام عن الشاب الملتزم العفيف .

ويساعد على كثرة عدد مرات الاحتلام أشياء أخرى ، مثل :

- كثرة مداعبة العضو التناسلى أو العبث به قبل النوم .
- ارتداء «البيجامات» الضيقة التى تضغط على العضو الذكرى .
- التدفئة الزائدة فى الفراش خاصة عند منطقة الحوض .
- الإمساك أو امتلاء المثانة إذ يعمل ذلك كمنبّه لحدوث الاحتلام .
- كثرة تناول المأكولات الحريفة والمخلل والتوابل خاصة قبل النوم .
- تناول المشروبات الروحية .
- تناول حساء ساخن ، أو وجبة من بيض أو سمك .
- الإصابة بالديدان الخيطية التى تسبب حكة فى المنطقة الشرجية ليلاً .

وأخيراً ، فإن أكثر ما يساعد على كثرة حدوث الاحتلام هو الخمول والكسل وأوقات الفراغ الطويلة . ولذلك تصبح ممارسة الرياضة وتشجيع الهوايات والقراءة المفيدة خير علاج لمن يعانون كثرة مرات الاحتلام .

•• الاحتلام المرضى ••

فى حالات قليلة يحدث الاحتلام بسبب وجود مرض عضوى ذلك إذا تكرر حدوثه بشكل ملفت للنظر وليكن ثلاث مرات فى الأسبوع ، مثل وجود التهاب بالبروستاتا ، أو بالجزء الخلفى من مجرى البول أو الإصابة بالسيلان ، أو وجود مرض نفسى أو عصبى .

لكن هذا لا يعنى أن كثرة الاحتلام تشير دائما إلى وجود مرض عضوي، فيجب فى مثل هذه الحالة استشارة الطبيب المختص وإجراء الفحوص التى تثبت ذلك .

•• أضرار الاحتـلام ••

فى صباح ليلة حدوث الاحتلام يشكو البعض من متاعب مختلفة مثل إحساس بخمول وتعب عام ، وانبعاث آلام من الظهر والمفاصل وصداع واكتئاب .

والحقيقة أن مثل هذه المتاعب يكون مبعثها عادة نفسيًا وليس عضويًا ، وذلك بسبب الضيق الذى ينتاب الشاب حين يجد نفسه مبتلاً فى الصباح وإحساسه بتأنيب الضمير ، وبسبب المفاهيم الخاطئة التى ترسبت فى عقول بعض الشباب عن ظاهرة الاحتلام ، حيث يعتبرها البعض ذنبًا أو فَعلة قبيحة لا يصح ارتكابها - رغم أنها شيء لا إرادى - وقد يخيل إلى البعض أنها قد تؤدى بهم إلى الفشل الجنسى بعد الزواج !!.

لذلك نؤكد مرة أخرى أن الاحتـلام ظاهرة طبيـعـيـة لا ينبغى أن تدفع إلى الخوف والقلق وتأنيب الضمير ، وأنها لا تؤدى أبدًا إلى أية أمراض أو أعراض خطيرة ، وكل ما ينتج عنها وربما الإحساس بشيء من التعب العام فى الصباح ولكنه سريعاً ما يزول مع الراحة والانشغال .

فلا تبالغ ، عزيزى الشاب ، من قدر هذا الحدث الطبيعى البسيط ، ولتتأكد أنه كلما زادت مخاوفك زادت متاعبك من حدوث الاحتلام .

أما فى حالة كثرة الاحتلام بشكل ملفت للنظر بالقياس بالآخرين فقد تزداد حدة التعب العام وتزداد المخاوف . وفى هذه الحالة يحتمل وجود سبب مرضى مثل التهاب البروستاتا لذا يجب استشارة الطبيب ، وربما يحتاج الأمر للاستعانة بدواء مقوٍّ عام ومهدئ للتغلب على أعراض التوتر . وعمومًا فمثل هذه الحالات تعتبر قليلة الحدوث وعادة يسهل علاج السبب المرضى المؤدى لها .

•• «الكافور» مضاد لكثرة الاحتلام ••

وينُصح أحيانًا فى مثل هذه الحالات بشرب «الكافور» حيث إن له أثرًا مهدئًا لمراكز التهييج الجنسى فيقل عدد مرات حدوث الاحتلام .

•• احتلام الفتاة ••

ظاهرة الاحتلام لا تقتصر على الذكور فحسب ، كما هو شائع بين الكثيرين ، فالاحتلام موجود فى حياة الفتاة قبل الزواج باعتبارها مخلوقا كالذكر له غريزته الجنسية و رغباته وميوله !

والباعث على احتلام الفتاة لا يختلف كثيرًا عنه بالنسبة إلى احتلام الفتى .

وهو عمل لا إرادى - كما ذكرنا- يفرغ الجسم شحناته الزائدة ، بعده يتحقق للجسم استقراره ، والغريب أنه أثناء الاحتلام قد يعترى الجسم بعض الحركات التى يمكن ملاحظتها وربما آهات مسموعة لمن معها فى الحجرة.

وتظهر دلائل الاحتلام على الفتاة بابتلال ملابسها الداخلية بالإفرازات المهبلية وإفرازات غدد بارثولين الموجودة تحت الشفرين الكبيرين ، هذه الإفرازات هى التى تناظر إفراز المنى عند الفتى عند بلوغه الذروة أثناء الاحتلام .

•• لا ضرر من الاحتلام على غشاء البكارة ••

لا ضرر على الإطلاق من احتلام الفتاة ولا تأثير له إطلاقًا على سلامة غشاء البكارة على عكس ما تعتقد بعض الفتيات . وكل ما ينبغى أن تقوم به الفتاة بعد الاحتلام هو «تشطيف» الفرج من الإفرازات والاغتسال لإزالة الجنابة واستبدال الملابس الداخلية لمنع حدوث الالتهابات .

هل يحتلم الأزواج ؟

حدوث الاحتلام قد يأتى فى أى سن طالما هناك الرغبة والقدرة الجنسية وهناك كذلك الحرمان الجنسى .

فقد يحتلم الزوج أو تحتلم الزوجة إذا غاب كلاهما عن الآخر وانعدمت المعاشرة الجنسية .

وقد يحدث الاحتلام لبعض الزوجات على الأخص إذ افتقدن المتعة والإشباع الكافى عند أزواجهن . فيصبح الاحتلام فى هذه الحالة هو المتنفس لتحقيق جوانب الإثارة المنشودة التى تحلم بها الزوجة .

ومن الأمور الطريفة عن الاحتلام أنه فى إحدى الدراسات التى أجريت على مجموعة من السجينات وجد أن نسبة حدوث الاحتلام بينهن قد زادت بشكل ملحوظ فى أثناء فترة السجن . وأن السيدات اللائى لم يألفن الاحتلام من قبل تكرر عليهن حدوث الاحتلام .

شباب فوق سطح صفيح ساخن !!
المشكلة الجنسية وحلولها

غريزة الجنس من أقوى الغرائز ومسألة ترويضها من أصعب الأمور .. والشباب مظلوم ، تطلّ عليه الإثارة من كل جانب ، وإذا شرع فى الزواج يلقى الأهوال من ارتفاع الأسعار والطموح الزائد الذى انتاب كثيرا من الفتيات ! ويُزيد إيقاع الحياة السريع ، وتوترّ حال المجتمع من اشتداد الرغبة لا شك .

فيبقى فى النهاية فوق سطح صفيح ساخن مكوياً بنداء الرغبة ونار الحرمان.

وقد حاول العلماء وضع حلول كثيرة لمشكلة الجنس بين المراهقين والشباب العُزّاب لكنها بالطبع لم توافق كل المجتمعات والديانات ، ولم تخل كل الحلول من الأضرار .

●● العفة :

لا شك أن حفظ النفس والتعفف عن السعى وراء نداءات الغريزة يصون الإنسان ويحميه من أضرار كثيرة تجلبها عليه العلاقات الجنسية المحرمة ، فالعفة تصون الشاب من الوقوع فى مخاطر كثيرة ، مثل :

عدوى الأمراض التناسلية ، كالسيلان والزهرى والوباء الأعظم «مرض الإيدز» وغيرها من الأمراض السرية التى تنتظر من ينحرف .

مشكلة الحمل غير الشرعى والتفكير فى الإجهاض ، وهى مشكلة جسيمة ، قد تقلب الدنيا رأسًا على عقب ، خاصة فى مجتمع كمجتمعنا الشرقى .

مشكلة الاضطربات النفسية التى قد يعانيها الشاب من الجنس المحرّم فنادراً ما تكون متعة الجنس متعة خالصة بل تمتزج بالقلق والشبهات ، ويعقبها إحساس بالأسف والندم .

فلاشك إذن أن السمو بالغريزة الجنسية وتوجيه اهتمام الفرد إلى نواحى أخرى كممارسة الرياضة أو هواية الفنون أو قراءة القرآن والسِّير أو كتب الأدب ، خير من أن ينحط بغريزته ويندفع وراء شهوته فيخسر احترامه لنفسه واحترام الآخرين له ، ويتعرض لغضب الله عليه ، وإبعاده عن دائرة رحمته !.

•• قوة الإرادة وشياطين الجنس ••

ولكن السؤال الآن ، هل يمكن اعتناق العفة بهذه البساطة ؟ أو هل من السهل على الإنسان أن يتمسك بأهداب الفضيلة ويقاوم نداءات الغريزة ، خاصة ونحن فى وقت يمتلئ بالمثيرات الجنسية من كل جانب ؟

بالطبع ، يا عزيزى الشاب ، فالأمر ليس بهذه البساطة وإلاَّ ما كانت فى الدنيا رذائل !! فالمسألة هى صراع بين قوة الإرادة وشياطين الجنس . وتأكد أن أفضل سلاح لك فى هذا الصراع هو التمسك بالقيم الدينية وصرف شحناتك العاطفية والذهنية إلى ميول أخرى كالقراءة والرياضة ، فيا ليتك تستطيع أن تقوّى إرادتك وتستطيع أن تقهر شياطين الجنس حتى يهبك الله الزوجة الحلال...

وتذكر أن من استعان بالله أعانه الله ، ومن اعتصم بالله عصمه الله !

أما السؤال الآخر ، فهو هل يمكن أن يتمسك الإنسان بالعفة دون أن يُضَرّ من كبت الشهوة وصد نداءات الغريزة ؟

بالتأكيد أن الزهد فى الجنس لا يتفق مع طبيعة وصحة الإنسان ، فتصريف الشهوة الجنسية أمر ضرورى لانتظام حال البدن واعتدال المزاج . كما أن الطب يقول : إن العضو الذى لا يستعمل يَضْمُر ؛ لذا فلو طالت مدة العفة وتأخر الإنسان كثيراً عن إشباع غريزته الجنسية بطريقة صحيحة من خلال الزواج فمن المحتمل جداً أن تسوء حالته الصحية والنفسية وتقل كفاءته الجنسية عن غيره ممن سبقوه إلى بدء حياتهم الزوجية .

لكن من رحمة الله بنا أن منحنا منفذاً طبيعياً لتصريف الشهوة خلال فترة العزوبة ، وذلك من خلال ظاهرة الاحتلام ، وأعتقد أن فيها ما يضمن الاستعمال المتكرر للعضو التناسلى الذى يحفظ له حيويته ..

•••• العادة السرية :

•• هل تمارس الحيوانات العادة السرية !!

نعم لوحظ منذ أقدم العصور حتى وقتنا الحالى فى حدائق الحيوانات أن الحيوانات تقوم بلحس أعضائها التناسلية لتنال حظها من المتعة إذا فصل فيها بين الذكور والإناث !! كحل للمشكلة الجنسية عندها !

ولكن شتان بين الإنسان والحيوان !

●● الحلول المطروحة :

الإفراط فى ممارسة هذه العادة يجلب للفرد متاعب كثيرة ، جسمية ونفسية بصفتها حلا غير سَوِيّ للمشكلة الجنسية كما قلنا من قبل ! فلاشك أن المقدم على ممارستها يشعر بالكآبة والانحطاط بعد الانتهاء منها وينتابه شعور بالحرمان من لذة الجنس الطبيعية والحقيقية التى ينعم بها غيره من المتزوجين علاوة على القلق والمخاوف التى يرتبط بممارستها وما يهمس به الآخرون فى أذنه من أن العادة السرية تؤدى للجنون والعته والسل وغير ذلك من المخاوف التى تغلفها المبالغات .

فلا يمكن اعتبارها إذن حلاً أساساً أو مناسباً للمشكلة الجنسية .

فما الحل إذن ما دامت العادة السرية ليست حلا سوياً ؟! لقد طرحت حلول وحلول !.

فتعال نبحث تلك الحلول لنقف منها على ما يلائم ديننا وتقاليدنا وعاداتنا .

تعال نبحث عن الحل السليم عندهم وعندنا !

●● إباحة النشاط الجنسى : (الزنا والدعارة)

وهذا هو الحل الذى انتهجته دول الغرب للمشكلة الجنسية زعماً بأن الجنس غريزة لا يمكن ترويضها وأنه من الأولى أن تأخذ مسارها الطبيعى بدلاً من معاناة الكبت والحرمان والانشغال بأمورها ، فأقيمت دور خاصة للبغاء أصبح يمارسُ فيها الجنس علانية وبتصريح من حكومات تلك الدول خلافاً لكل تعليم دينى .

ولكن السؤال الآن ، هل إباحة الجنس على هذا النحو هو «**الحل السليم**» للمشكلة الجنسية ، بصرف النظر عن مخالفته لتعاليم كل الديانات ؟

يكفى للرد على هذا السؤال ما ذكرته إحصائية أمريكية عن أن أكثر من مليون طفل أمريكى لم تتجاوز أعمارهم ١٦ سنة يعيشون حياة «**الابن الضال**» .. بلا أب ، بلا أم ، بلا كيان . فكان من الطبيعى أن يتفكك نظام الأسرة ، وتثار قضية تنشئة الأطفال ممن كانوا ثمرة هذه العلاقات غير الشرعية.

وكان من الطبيعى كذلك أن تمهد هذه الإباحية لكل أنواع الشذوذ الجنسى الذى ساد بين المجتمعات الغربية وسبب الكثير من المآسى على رأسها ظهور مرض نقص المناعة المكتسبة (الإيدز) الذى أصبح يعانى منه الآلاف من أبناء الشعب الأمريكى .

بل أصبح يهدد الكرة الأرضية كلها . والسبب تلك الإباحية التى تخالف تعاليم الأديان التى شرعها الله للإنسان !

•• لا حل إلا العفة ••

لا شك أنه مهما تعددت الحلول والآراء حول موضوع المشكلة الجنسية بين المراهقين والشباب ، فإن أقرب هذه الحلول إلى العقل والمنطق وأكثرها حفاظاً على حياة الفرد والمجتمع هو ما أوجزه رسولنا الكريم - ﷺ - فى حديثه :

«يآمعشر الشباب : من استطاع منكم الباءة فليتزوج ، ومن لم يستطع فعليه بالصوم فإنه له وجاء» . (سبق تخريجه) .

فلا حل إلاّ العفة ، على ألاّ يطول زمنها وذلك بالسعى الجاد للزواج وتكوين الأسرة ، فقد أثبتت كل التجارب أن نظام الأسرة القائم على الزواج خير من أى نظام آخر .

الإدمان وهم المخدرات

•• واحسرتاه :

انتشرت المخدرات فى الأونة الأخيرة بشكل غريب وسريع ، وبين فئات الشعب المختلفة : المتعلم والجاهل ، ابن الذوات وابن الفقراء ، والرجال والنساء ، حتى التلاميذ فى بعض المدارس . وليس غريباً أن نجد بداخل بعض البيوت شاباً ، أو ربما شابة ، فى مقتبل العمر يعانى من مشكلة الإدمان !! .

وفى اعتقادى أن سبب هذا الانتشار الواسع بين مجتمع الشباب يرجع لأربعة أسباب رئيسية :

- أصدقاء السوء .
- نقود بلا حساب .
- توتّر حال المجتمع .
- سوء التربية والبعد عن دين الله .

•• المخدرات أنواع ••

ودنيا المخدرات مليئة بالأنواع والأشكال . منها السائل والصلب والبودرة والأقراص ، ومنها ما يؤخذ بالحقن أو الشّم أو بالبلع أو بالاستحلاب أو مع دخان السجائر ومع «المعسّل» وغير ذلك من الطّرق الشيطانية لأصحاب المزاج ..

ومن هذا الكم الهائل أطرح لأصدقائى الشباب أكثر هذه الأنواع شيوعًا فى مجتمعنا ، ونتعرف سوياً على ما تُحدِثه بالجسم من أضرار كى نتجنبها وكيف يحدث الإدمان ؟

•• هل أنت مدمن ؟ ••

•• كيف يحدث الإدمان ؟

معنى الإدمان : أن الشخص قد اعتاد تعاطى مادة معينة لينصلح حاله جسمانياً ونفسياً ، وبدونها تختل وظائفه ، ويضطرب أداؤه .

ويحدث الإدمان على النحو التالى : يفرز الجسم بصورة طبيعية موادُّ لها تأثير المخدرات (مثل المورفين) وظيفتها تسكين آلام الجسم .

فإذا بدأ الشخص فى تناول المواد المخدرة (الخارجية) كالمورفين والكوكايين والهيروين ، يضعف إفراز المواد المخدرة (الداخلية) لاعتماد الجسم على ما يتلقاه من الخارج .

ومع الوقت تضعف استجابة مستقبلات الخلايا العصبية لهذه المواد ، فيضطر المدمن لزيادة الجرعة ليحصل على التأثير المعتاد ، وفى نفس الوقت يتوقف الإفراز الداخلى للمخدرات ، فإذا انقطع المخدر الخارجى عن الشخص أو قلّت جرعته تبدأ المعاناة من الإدمان .

والذى يُعبِّر عنه ظهور أعراض كثيرة ومختلفة مثل : آلام المفاصل والجسم - الرعشة - الغثيان والقيء - التوتر الشديد - فقدان القوى والقدرة على النشاط والحركة ..

•• الكوكايين ••

«البودرة ، والتذكرة الملعونة !! .

الكوكايين من المخدرات التى انتشر تعاطيها بشكل واضح خلال السنوات القليلة الماضية .

وعادة يتم تعاطى الكوكايين فى صورة بودرة تستنشق عن طريق الشم ، وتباع للمتعاطين على هيئة جرعات تسمى كل جرعة «تذكرة» .

•• مفعول الكوكايين :

فى بادئ الأمر ، تؤدى مادة الكوكايين إلى تنشيط قشرة المخ ، فيشعر المتعاطى بالسرور والبهجة ويزداد إدراكه وحماسه للعمل كما تزداد ثقته بنفسه ربما لدرجة التعالى والإحساس بالعظمة .

وينشط كذلك جزء من الجهاز العصبى يسمى الجهاز العصبى السمبتاوى فيؤدى ذلك إلى اتساع حدقة العين ، وسرعة ضربات القلب ، وجفاف الحلق ، ومع اعتياد المخدر تظهر علامات الإدمان ويضطر المتعاطى لزيادة الجرعة بكميات كبيرة وتبدأ حالة السرور والنشوة فى الزوال ويحل محلها القلق ، وقد تظهر اضطرابات عقلية .

وكثيراً ما يبدأ فى المعاناة من الارتخاء الجنسى ، وربما يدفعه ذلك إلى الأوهام ؛ فيتهم زوجته بالخيانة الزوجية ، وعلى العكس تزداد الرغبة الجنسية عند المتعاطيات ، وقد يدفعهن ذلك للخيانات الزوجية .

وتظهر على المتعاطى علامات الشحوب والضعف ، وافتقاد القوى . ويصاب بتقرحات أو ربما بثقب فى الحاجز الأنفى من كثرة شم المخدر ، وذلك إلى جانب الأعراض السابقة الناتجة عن تنشيط الجهاز العصبى السمبتاوى .

●● أعراض سحب المخدر :

مشكلة الكوكايين دون غيره من المخدرات أن التعود عليه يحدث بسرعة شديدة ، ويضطر المتعاطى لزيادة الجرعة بشكل واضح ومستمر وإلا شعر بمعاناة شديدة ، فإذا انقطع عنه المخدر يظهر عليه الاكتئاب الشديد ، وتبدو له أشياء غير حقيقية وقد يسمع أصواتاً تناديه ، وكثيرا ما ينتابه إحساس كأن حشرات مثل البق تزحف على جسمه !! ولكن من النادر أن يؤدى انقطاع المخدر إلى غيبوبة ، أو افتقاد القوى الكامل ، لذلك يفضل بعض الأطباء العلاج بسحب المخدر مرة واحدة، وليس تدريجياً ، كما يتم عند علاج الإدمان من مخدرات أخرى مثل الهيروين .

●● الهيروين ... وحقنة الهلاك !! ●●

●● مفعول الهيروين :

يتبع الهيروين فصيلة المواد الأفيونية . وعادة يتم تعاطيه بالحقن فى الوريد، أو يمكن تعاطيه تحت الجلد إذا تلفت أوردة المدمن من تكرار الحقن .

تتميز هذه المواد بأثير مسكِّن قوى للآلام ، ويتركز مفعولها على قشرة المخ وجزء آخر يسمى : الثالامس .

وتُحْدِثُ فى بادئ الأمر إحساساً بالسرور والبهجة ، كما تولّد عند المدمن نوعاً من الأفكار الغريبة والتصورات الخاطئة ويختل حُكمه على الأمور .

كما تُنَشِّط جزءاً من الجهاز العصبى هو الجهاز جار السمبتاوى فينشأ عن ذلك حدوث ضيق شديد بحدقة العين وبطء ضربات القلب ، وزيادة اللعاب ، وغزارة العرق ، والغثيان والقيء ، كما تُحبط من نشاط مركز التنفس وبالتالى يحدث هبوط فى عملية التنفس . كما تحبط من حركة الأمعاء ، والإفرازات المعوية ويحدث إمساك شديد .

ويظهر أثر إدمان الهيروين سريعاً ، ويضطر المدمن لزيادة الجرعة للحصول على التأثير المعتاد ، وكثيراً ما تؤدى الجرعة الزائدة إلى هبوط حاد بالتنفس تحدث معه الوفاة .

ويصبح التفكير فى الحصول على المخدر هو الشغل الشاغل للمدمن ولا يتورع عن أن يقتل أو يسرق من أجل الحصول عليه ، ويفقد المدمن إحساسه بالمسئولية سواء تجاه عمله ، أو أسرته ، أو حتى نفسه ، فيهمل كل شيء ويتحول فى النهاية إلى مجرد جسد نحيف هزيل ، ممتلئ بآثار الحقن دائم الشكوى من الإمساك وفقْد الشهية للطعام ولا يقوى على المعاشرة الجنسية لمعاناته من الارتخاء الجنسى .

●● أعراض سحب المخدر :

وإذ انقطع المخدر عن المدمن يصبح فى غاية التعاسة ويظهر عليه كثرة التثاؤب والميل للنوم والعطس والارتجاف الشديد والإسهال والقيء ، ويعانى من آلام مبرحة تنبعث من مفاصله وجسده . وأحياناً قد يفقد الوعى ويدخل فى شبه غيبوبة .

ويتم علاج مدمن الهيروين داخل المستشفى ،ويعتمد على سحب المخدر تدريجياً أو مرة واحدة على حسب الحالة ، واستبداله بمادة أخرى شبيهة تُعطى لفترة ، ثم تقطع عنه ، مع العلاج النفسى للمدمن .

■ الحشيش ... وأصحاب الكيف !! ●●

●● مفعول الحشيش :

أهم ما يميز تأثير الحشيش ، هو ضعف الإدراك الحقيقى للمكان والزمان فكلاهما يصبح ممتداً ، بمعنى أن حَيّز المكان قد يصبح متسعاً .

فإذا قاد المتعاطى سيارته يأتى أحيانًا بتصرفات غريبة أثناء المرور ، قد تؤدى به للتصادم !!.

كما يختلف الزمن بالنسبة للمتعاطى ، فتمر الدقيقة وكأنها ساعة ، لذلك يدّعى المتعاطون أن الحشيش يُطيل مدة الجماع بينما الأمر لا يزيد على كونه مجرد وهم !! .

وعادة يتبع التأثير المنشط رغبة فى الاسترخاء أو الخلود إلى النوم .

أما الجرعة الكبيرة من الحشيش ، أو الجرعة البسيطة للمحدثين ، فقد تؤدى للهلاوس والتخاريف والأفعّال المضحكة للآخرين .

ويؤدى الحشيش إلى حدوث انخفاض بسيط بنسبة السكر فى الدم لذلك يقبل المتعاطى على تناول الحلويات وتزداد شهيته للطعام بوجه عام .

وقد يصاحب ذلك زيادة فى ضربات القلب واحتقان بالملتحمة وارتخاء الجفون، وقد تؤدى الجرعة الكبيرة منه إلى هبوط التنفس .

●● أعراض سحب المخدر :

وتشمل أعراض انقطاع الحشيش إلى اضطراب مزاجى خفيف فيشعر المتعاطى بالتوتر والاكتئاب لفترة .

وتشير الدراسات الحديثة إلى تكشُّف أضرار جديدة عن تعاطى الحشيش لم تكن فى الحسبان ، من هذه الأضرار ما يراه بعض الباحثين من أن تعاطى الحشيش لفترة طويلة قد يزيد من هرمونات الأنوثة بالجسم على حساب هرمونات الذكورة بالإضافة إلى أضرار أخرى لا تزال موضع بحث .

فهل نقف مع أنفسنا وقفة متأنية بعد هذا لنتذكّرها بقول الرسول الكريم : «لا ضَرَرَ ولا ضِرَار» .

وهل يتذكر أولئك الذين يجهدون أنفسهم وصحتهم ابتغاء مزيد من لذة وهمية - أن المُنْبَتّ لا أرضا قطع ، ولا ظهراً أبقى !؟ .

وهل يتذكر الجميع أن فى الاعتدال الخير كل الخير ، والسلامة من كل شر وضيْر !؟ .

•• ضعف الانتصاب ••

•• أمارس العادة السرية وأشكو من ضعف الانتصاب .. فما العلاج ؟

ينشأ ضعف الانتصاب في الغالب من ضعف الصحة العامة أو الإرهاق الشديد ، أو على الأخص من الإرهاق العصبي والذهني وتوتر الحالة النفسية.

والعلاج يكون بتناول بعض الفيتامينات المقوية ، والاهتمام بتناول غذاء صحي من حيث الكمية والنوعية . ويفيد جداً الاشتراك في أنشطة ترفيهية كالرحلات أو ممارسة الرياضة لتجديد صفاء النفس .

ولاحظ أنه كلما زاد التفكير في ضعف الانتصاب زادت المخاوف وبالتالي يزيد الضعف أو تطول مدة بقاءه ، ولابد قبل كل شيء أن تحاول الإقلاع عن العادة السرية ، ففيما يبدو أن إفراطك في ممارستها هو سبب ضعف الانتصاب للأسباب السابقة ! .

•• انحناء القضيب ••

•• ألاحظ وجود انحناء بالقضيب مما يقلقني .. أريد توضيحاً

الوضع الطبيعي للقضيب أن يبدو منحنياً لأسفل بدرجة بسيطة ويقل الانحناء مع تمدد العضو أثناء الانتصاب .ولا يؤثر هذا الانحناء البسيط على الاتصال الجنسي ، ولا يتسبب في أي ألم .

أما الانحناء المرضي فيشير إلى حالة نادرة الحدوث تعرف باسم مرض بيروني، نسبة إلى الطبيب الفرنسي بيروني الذي وصفها ، ففي هذا المرض تتكون نُدبة أو ورم بسيط ضمن النسيج الإسفنجي الذي يحدث له الانتصاب، فلا تسمح للجزء المصاب أن يتمدد أثناء الانتصاب . وبالتالي ينحني القضيب بشكل ملحوظ حول مكان الندبة ، مع الإحساس بألم ووجود صعوبة في الاتصال الجنسي .

وعلاج مرض بيروني إما بالعقاقير أو بالجراحة على حسب كل حالة . فلا داعي إذن للقلق إلاّ إذا كان الانحناء لا يظهر إلا أثناء الانتصاب مع الإحساس بألم .

•• عادة سرية بدون قذف ••

•• أمارس العادة السرية ، وحتى لا أتعرض للضعف أمنع خروج المنى .. ما رأيك ؟

للأسف .. إن هذا الخطأ الفاحش يقع فيه كثير من الشباب ، فهو يعتقد أن فقدان المنى يعرضه للضعف والهزال والإصابة بالأمراض ، ومن ثم يمارس العادة السرية ويحاول فى اللحظات الأخيرة منع حدوث القذف أو منع المنى من الخروج بسد فتحة القضيب باليد !!! .

والحقيقة أن هذه المسألة بها أربعة أخطاء وليس خطأ واحداً :

الخطأ الأول : هو الاعتقاد بأن فقدان المنى يؤدى للضعف والهزال .. ولماذا إذن يتكون المنى ؟ إنه يتكون لأجل أن يُفقد ولكن داخل مهبل الزوجة فتستمر دورة الحياة والمحافظة على النوع عن طريق حدوث الحمل والإنجاب.. ثم لو أن فقدانه يؤدى إلى الضعف والهزال والأمراض ، فلماذا لا يتعرض لهذه المتاعب كل الأزواج الذين يفقدون جزءاً من المنى أسبوعياً ، بل أحياناً يومياً؟! .

إن الضعف العام من ممارسة العادة السرية لا يأتى إلا مع الإفراط فى ممارستها فوق ما لا تتحمله صحة الجسم .

وخروج المنى مسألة ضرورية فهو إن لم يخرج بممارسة العادة السرية سيخرج رغماً عن صاحبه من خلال الاحتلام !! .

والخطأ الثانى : هو الاعتقاد بأن ارتجاع المنى داخل القضيب يجعل الموضوع كأن شيئاً لم يحدث !! .

فالحقيقة أن القذف يبدأ منذ لحظة خروج السائل المنوى من مخازنه ، وطالما حدث ذلك لا فائدة من إرجاعه . كما أن المنى المرتجع لن يعود مرة أخرى إلى الخصيتين ولكن سيمر مع البول لارتجاعه إلى المثانة البولية .

أما الخطأ الثالث: وهو أفدح هذه الأخطاء فهو كتم الشهوة ، أو التوقف عن إحداث الإثارة عند الاقتراب من بلوغ الذروة ، ذلك أن كل العواطف والأحاسيس تتأجج حينذاك ، ويحدث احتقان شديد بالجهاز التناسلى ، فإذا لم تُصرف الشهوة ، استمر الاحتقان وتوترت النفس .

ومع تكرار هذا يصاب الشخص باحتقان البروستاتا الذى يؤدى للسيلان البروستاتى – السابق ذكره– وإلى احتقان الخصيتين مع انبعاث آلام من الكيس ، والعرضة إلى تكوّن دوالى الخصيتين .

الخطأ الرابع : وأما الخطأ الرابع والأهم فهو ممارسة هذه العادة السيئة ، فلو لم تُمارس لما حدث شيء من الأخطاء السابقة .

•• الإفـرازات والـغـشـاء ••

•• هل تؤثر الإفرازات المهبلية على سلامة غشاء البكارة ؟

مطلقـاً ، فليس هـناك مـا يـهـدد سـلامـة الـغـشـاء ويؤدى إلى تمزقـه إلا حـدوث الاتصـال الجنسى ، وفى حـالات نادرة مثل ممارسـة العادة السرية بنهم وإدخال أجسام غريبة أو السقوط على جسم حاد مثلاً ..

•• ثـدى صـغـيـر ••

•• أشكو من صغر حجم الثديين ، فهل يؤثر ذلك على قدرتى على الإنجاب ؟

تأخـر حـدوث عـلامـات البلوغ بصـفـة عـامـة أو ضـعـفـهـا الشـديد ومنهـا نمو الثديين، قد يعنى عدم اكتمال النمو الهرمونى مما يستلزم استشارة الأخصائى ، وفى هذه الحالة قد يتعسر حدوث الحمل .

إما إذا كانت المسألة مجرد عقد مقارنة بين حجم ثدييك بالنسبة لزميلاتك .. فمن الطبيعى أن يختلف حجم الثدى من امرأة لأخرى بحكم العوامل الوراثية ، ولا تأثير لصغر الحجم فى هذه الحالة على القدرة على الإنجاب طالما هناك ما يشير إلى اكتمال بنائك كأنثى وأهم ما فى ذلك حدوث الحيض .

•• سـلـس الـبـول ••

•• أنا فتاة فى الرابعة عشرة من العمر أعانى من التبـول فى الفراش ، ماذا أفعل .. إنى مُحرجة ؟!

مـشكلتك ليـست غـريبـة كـمـا قـد تتـصـورين ، إذ يعـانى منهـا بعض الـفـتيـات والفتيان حتى من طلاب الجامعة .

وسلس البـول أولاً مـعناه التـبـول الليلى اللاإرادى ، وسـبـبـه الـغـالـب ينبع من اضطراب الحالة النفسية وما أكثر مسببات اضطراب النفس .

فأحيانـاً يكون إحسـاس الفتاة (أو الفتي) بالغيرة من أخت لها لاستـحـواذها على قدر أكبر من اهتمام الأسرة هو السبب الحقيقى لسلس البول .

وفى حـالات أخرى توجد أسبـاب عضوية مثل وجود عيب خلقى بفقرات الظهر (يظهر منذ الطفولة) أو ربما لصغر حجم المثانة البولية أو لوجود التهاب شديد بها .

عـمـومـاً أنصـحك أولاً بتفهّم الموقف . احرصى على تجنب تناول سـوائل بكثرة فى المساء ، والذهاب لدورة المياه قبل النوم . أو استشيرى الطبيبة النفسية .

•• رغبـة متوحشـة ••

•• أشعر برغبة جنسية قوية تعكّر صفو حياتى ، ماذا أفعل ؟

هذا هو ما يمكن أن نطلق عليه التهيج الجنسى العالى . أما المرأة المصابة بالشبق الجنسى فهى المرأة التى يصعب إشباعها .

أحب أن أقول : إنه من الطبيعى أن ينشغل الفتيان والفتيات فى فترة المراهقة بأمور الجنس وتشتعل فيهم الرغبة وتتأجج العواطف، ثم تهدأ الأمور تدريجياً مع اكتمال النضج والنظرة الواقعية للأمور .

وخير مُعين فى إسكات نداء هذه الرغبة القوية هو شغل أوقات الفراغ بالهوايات المختلفة والمحافظة على أداء الصلوات ، وتجنب المثيرات الجنسية .

والأمر يعتمد إلى حد كبير على مقدار قوة إرادتك ، وصدق عزيمتك حتى تجتاز هذه المرحلة بسلام وأمان .

•• سر الرائحة الكـريهـة ••

•• أنا فتاة فى الخامسة والعشرين من العمر أعانى من انبعاث رائحة عفنة وخروج إفراز مهبلى يميل للاصفرار - فما تفسير ذلك ؟

من المحتمل بناء على هذا الوصف ، إصابتك بعدوى التريكوموناس . وهو طفيل تنتقل العدوى به بين الفتيات باستعمال الفوط الملوثة ، أو تبادل الملابس الداخلية .

والعلاج يكون بأقراص فلاجيل ، فيؤخذ قرص ٣ مرات يومياً لمدة أسبوع. والأفضل استشارة الطبيبة .

•• ألـم الثـدى ••

•• أنا فتاة فى السادسة عشرة أشكو من آلام متكررة بالثدى قبل موعد الحيض ، هل يعنى ذلك وجود مرض ؟

هذه الظاهرة مألوفة لكثير من الفتيات غيرك ، إذ تشعر الفتاة فى الأيام السابقة لنزول الحيض بانبعاث آلام من الثدى وتورّمه مع بروز الأوعية الدموية وظهورها واضحة تحت الجلد .

كما قد يصاحب ذلك صداع وعصبية وتورّم بسيط بالقدمين .

وهى حالة ليست مرضية على الإطلاق وسببها زيادة مستوى هرمون الأستروجين فى ذلك الوقت حيث يحتجز جزءاً من الماء والملح بالجسم ويساعد

على تدفق تيار الدم إلى الثديين ، فيظهر التورّم وينبعث الألم ثم تزول هذه الأعراض مرة أخرى بعد نزول الطمث لانخفاض مستوى الهرمون.

للتغلب على هذه المتاعب يمكن تخفيض تناول الملح فى الأيام السابقة لنزول الحيض وتناول المسكنات الخفيفة مثل الأسبرين . وإن لم تهدأ المتاعب، فهناك علاج آخر يتّبع تحت إشراف الطبيبة .

•• الدورة غير منتظمة ••

•• هل يؤثر التوتر النفسى على انتظام الدورة الشهرية ؟

عادة تكون الدورة غير منتظمة فى العامين الأول والثانى لابتداء حدوث الحيض ثم تنتظم بعد ذلك . وغالباً لا يصحبها ألم لخلو الدورات من التبويض فى تلك الفترة ، أى أنه لا يحدث حمل إذا تزوجت الفتاة .

ومن أكثر الأسباب شيوعاً لعدم انتظام الدورة بين الفتيات هو الاضطراب النفسى، فالقلق والتوتر والاكتئاب وما إلى ذلك كفيل بأن يغير نظام الدورة ويؤدى لانقطاعها . وهذا ما يلاحظ بين طالبات المدارس الداخلية وفتيات الجامعة المغتربات ، إذ عادة يكون من عدم انتظام الدورة لإحساس الغربة ، وما يصحبه من معاناة .

•• الحيض وآلامه ••

•• فى كل شهر ينزل الحيض بآلام شديدة ويلتف حولى كل من فى المنزل .. ماذا أفعل ؟

هذا هو الآخر يرتبط بنواح نفسية . ويساعد على زيادة الإحساس بالألم اهتمام الفتاة الزائد بالدورة ومِيعاد نزول الحيض واعتباره حدثاً رهيباً قد يشد انتباه كل المحيطين بها فى المنزل !!

ذلك بفضل كثرة ما تسمعه بعض الفتيات من أمهاتهن عن الدورة الشهرية ، والذى يختلط أغلبه بالخرافات والخزعبلات .

لذلك من الملاحظ أن آلام الدورة تزيد بين الفتيات قليلات الثقافة والمحبوسات بالمنزل لانشغالهن الزائد بموضوع الحيض .

نصيحتى لك ألاّ تبالغى فى أهمية هذا الحدث واستمرى فى حياتك العادية أثناء الحيض من دراسة ورياضة واستحمام ، ويساعد على تخفيف الألم تناول المسكنات العادية مثل أقراص نوفالجين أو أقراص سپازمو سيبالجين . ويريحك كذلك وضع قربة ماء دافئ على أسفل البطن .

ومن الوصفات الشعبية يمكن تناول شراب مغلى البقدونس (ملعقة كبيرة بقدونس مفروم لكل فنجان) أو استشيرى الطبيبة إذا كانت الآلام متكررة وغير محتملة .

•• حب الشباب ••

فى مرحلة الشباب تبلغ الغدد الدهنية أكبر قدر فى نموها .. وتكثر إفرازاتها .. مما يضر بالبشرة ، وبخاصة البشرة الدهنية ، وتسبب أمراضاً خاصة بها .. من أهم هذه الأمراض : حب الشباب .

وحب الشباب من الأمراض الجلدية التى تصيب الفتى والفتاة فى مقتبل العمر .. ويعتبر الوجه من أكثر المناطق تعرضاً للإصابة بالمرض ، وأحياناً يظهر فى أعلى الصدر والظهر والكتفين .. مما يصيب المريض بالقلق والخوف خاصة مع طول فترة المرض .

تبدأ الإصابة بحب الشباب من سن ١٢ -٣٠ سنة ، فى الفتى والفتاة على حد سواء ، حيث تكثر الحبوب ذوات الرءوس السوداء على البشرة الدهنية ، وتكثر البثور والندب ، بل والخراريج والتقيحات فى الأحوال الشديدة والخطيرة .

•• السبب مجهول !!

أما عن السبب الحقيقى لحب الشباب فهو غير معروف ، إلا أن لهرمونات الجنس دخل كبير فيه ، بخاصة هرمون الذكورة فى الجنسين، وكذلك هرمون البروجستيرون فى كثير من الحالات .

كما قد يؤدى نقص فيتامين (أ) إلى الإصابة بحب الشباب وكذلك بعض الميكروبات مثل عصوى حب الشباب ، والمكور المنقودى .

•• حالات عامة تؤدى للإصابة :

ومن الأسباب العامة بالجسم والتى تهيئ الظروف لظهور وجود حالات عامة بالجسم مثل اضطرابات الهضم ، والإسراف فى تناول الدهنيات والنشويات ، والإمساك ، والبثور العفنة فى الجسم ، وعدم ممارسة الرياضة ، والعادات السيئة فى المآكل والصحة ، وإهمال العناية بالجلد والوجه .. وكذا اضطراب الغدد الصماء ، ونقص فيتامين (أ) .

•• العــلاج :

يعالج حب الشباب بواسطة الطبيب المختص ، بعد الفحص الدقيق لتحديد الأسباب ..

وتفيد بعض الهرمونات ، مثل هرمون الأنثى «ايستروجين» فى حالتى الذكور والإناث ، وخلاصات الغدد المناسبة فى إزالة السمنة عند مفرطى البدانة .

كما يفيد فيتامين (أ) وفيتامين (ب) المركب ، والمضادات الحيوية بطريقة خاصة فى علاج بعض الحالات ...

كما يجب مراعاة الآتى :

- عدم تعاطى حبوب منع الحمل إذا كانت السيدة تستعملها .
- تجنب العبث فى هذه الحبوب حتى لا تترك أثراً بعد ذلك .
- غسل الوجه عدة مرات يومياً ويستحسن بماء دافئ لإزالة الطبقة الدهنية بالبشرة .
- تجنب الإمساك قدر الإمكان .
- استخدام بعض الدهانات الموضعية ، خاصة مركبات الكبريت وكما ينصح الطبيب .
- بعض الحالات تستدعى إضافة علاجات أخرى كالمضادات الحيوية ودهانات الكورتيزون ، وجلسات أشعة فوق البنفسجية وتنظيف الرأس من الرءوس السوداء ، كل ذلك بمعرفة الطبيب المختص .

●● الزواج علاج لحب الشباب !!

وكما ذكرنا فإن المرحلة من سن ١٢ - ٣٠ سنة من عمر الفتى أو الفتاة هى أخطر مراحل الإصابة بحب الشباب .. إلا أن الزواج يساعد على التخفيف من حدة هذا المرض إلى حد بعيد . حيث يساعد الزواج على استقرار الهرمونات بالجسم مما يساعد على اختفاء حب الشباب .

●● تحذير !!

هذا ، ونحذر مرة أخرى من العبث بحبيبات حب الشباب الموجودة بالوجه .. إذ أن العبث بها يحدث الآثار المشوهة التى تبقى حتى بعد الشفاء من حب الشباب .

ونحذر أيضاً من استخدام مساحيق الزينة ، تلك المواد الكيماوية الحارقة التى تزيد الطين بلة !!

كما يجب الإقلاع عن تناول الشيكولاتة والمكسرات بصفة عامة ، والإقلال من السكريات والنشويات .

●● حبوب فى الوجه والظهر ●●

■ انا فتاة فى الثامنة عشر من عمرى ، أعانى من حبوب فى وجهى وظهرى ، زال بعض منها إلا انه ترك اثراً بنياً .. فهل من علاج ؟

■ ما تشكين منه هو حب الشباب ، وسبق أن ذكرنا أسبابه وطرق علاجه، وهو -كما ذكرنا - شائع الحدوث لمن هم فى سنك من الفتيان والفتيات.. ومعظم حالات حب الشباب تختفى وتشفى تماماً بعد استقرار التغيرات الهرمونية التى تصاحب البلوغ دون أن تترك آثاراً .. وننصحك بألا تعبثى بهذه الحبوب فإن ذلك يؤدى إلى ترك البقع والآثار البنية .

●● هل يزول حب الشباب بعد الزواج .. كما يقولون ؟!.

يظهر حب الشباب بناء على مجموعة أسباب مشتركة ، أهمها هو التغيّر الهرمونى الذى يحدث فى الجسم عند البلوغ ، حيث يتسبب هرمون الذكورة ، والذى يخرج عند الفتاة من الغدة فوق الكلوية ، فى زيادة نشاط الغدد الدهنية بالوجه والذى يعتبر أهم عامل لظهور حب الشباب .

وعادة تتحسن الحبوب ببلوغ الفتاة سن العشرين وتختفى فى سن الخامسة والعشرين ، وهو السن الذى تتزوج فيه معظم الفتيات - ذلك لتغير الوضع الهرمونى للجسم الذى أثار ظهور الحبوب منذ البلوغ .

من ناحية أخرى ، من المعروف أن حبوب منع الحمل تستعمل أحياناً كعلاج لحب الشباب ، وبعض المتزوجات يستعن بحبوب منع الحمل . وهذا سبب آخر لاختفاء الحبوب بعد الزواج .

●● رغبة وخجل ●●

●● أعانى من رغبة ملحّة لحك المنطقة المحيطة بالفرج ، وظهور بُقع كبيرة ملتهبة بها ، ماذا أفعل .. إنى مُحرجة ؟

أنتِ على حق فى المعاناة من هذا العرض المخجل خاصة إذا كنت موجودة فى مكان عام .

هناك أسباب كثيرة «للهرش» بهذه المنطقة مثل : العدوى بالتينيا ، أو وجود حساسية جلدية ، أو حالة تسمى ارتيرازما ، أو التهاب الجلد من الاحتكاك .

لكن فى الغالب أن سبب الهرش فى حالتك هو العدوى بمرض «تينيا الأرب» وهو التهاب فطرى يصيب منطقة أعلى الفخذين . وتظهر الإصابة بها على هيئة بقُع تتميز باحمرار حافتها وقد تغطيها قشور دقيقة رمادية . وتنتقل العدوى باستعمال فوطة ملوثة أو استخدام دورات المياه العامة أو عن طريق حمامات السباحة .

وعلاج التينيا بسيط باستخدام مرهم مضاد للفطريات مثل كانستين - والأفضل استشارة الطبيب .

•• ثدى أصغر من ثدى ••

•• ألاحظ اختلافاً بين حجم الثديين ، هل هذا طبيعى ؟ وهل يؤثر صغر الثدى على وظيفة الرضاعة بعد الزواج ؟

هذا أمر طبيعى ، فمن النادر أن يكون حجم الثديين متساوياً تماماً هذا باستثناء ظهور اختلاف طارئ بينهما مما قد يشير لوجود ورم ... وهو عموماً أمر مستبعد بين الفتيات .

وغالباً لايؤثر صغر الثديين بصفة عامة على وظيفتهما الأساسية من ناحية الرضاعة .

•• عدم بروز الحلمة ••

•• أشكو من عدم بروز الحلمة ، ماذا أفعل ؟

للتغلب على ذلك ، يمكن تدليك الحلمة من ناحية الهالة الملونة إلى طرفها وجذب الحلمة بين الإبهام والسبابة برفق كل مساء يومياً ، ويستعمل فى ذلك كريم مليّن مثل كريم بانثينول .

•• ألم بالخصية ••

•• هل يؤثر حجم الخصية على كفاءتها ؟

لا يؤثر حجم الخصية على مدى قدرتها على العمل إلا إذا كانت صغيرة بشكل ملحوظ ، ويعرف ذلك الطبيب المختص .

فكم من خصية كبيرة الحجم قد لا تؤدى وظيفتها على الوجه الأكمل ، أو قد تكون مصابة بقيلة مائية (سائل حول الخصية) .

•• أشعر بألم فى الخصية مع تكرار التعرض للمثيرات الجنسية .. هل هناك علاقة ؟

كثرة التعرض للمثيرات الجنسية وتكرار انتصاب القضيب دون الانتهاء إلى حدوث القذف يُعرض لاحتقان البروستاتا والخصيتين وانبعاث ألم من الكيس .

ومن الأسباب الأخرى وجود ورم بالكيس أو حصوة بمجرى البول تحدث تقلصات تمتد للكيس .

وننصح بتجنب هذه المثيرات ... إلى جانب ممارسة إحدى الهوايات فى إطار الدين .

العناية بالشعر تبدأ من الغذاء !

حقيقة لابد أن نعرفها جميعاً .. وهى أن البشرة لا تتغذى إلا من خلال ما يصلها من مواد غذائية عن طريق الفم ... أما ما يروج له البعض بالدعاية الكاذبة والمغالطات العلمية ، من الكريمات المغذية وغيرها ، فلا أساس له من الصحة ... بل إن هذه الكريمات تمثل عبئاً كبيراً على البشرة ، ظاهرها البريق والنعومة ، وباطنها تجاعيد وشيخوخة مبكرة !!

ولما كان الشعر من النعم الكبرى التى أنعم الله بها على الإنسان بصفة عامة ، وعلى حواء بصفة خاصة ، يزيدها جمالاً إلى جمالها ، فهذا نصف الجمال ، إن لم يكن الجمال كله !!

لذا وجب العناية به والمحافظة عليه ... وليس معنى ذلك الإفراط والمبالغة فى تزيينه ولفه وصبغه بتلك الكيماويات الحارقة .. فهذا يعنى القضاء عليه والحرمان من تلك النعمة ...

وليس معنى ذلك أيضاً - عزيزتى الفتاة - أن تتركى شعرك عاريا تعبث به النظرات المسمومة المحرمة ، واعلمى أن شعرك عورة لايجب إظهاره ...

ونحن هنا سنتعرض لأهم المشاكل التى تواجه الشعر ونبين كيفية التغلب عليها :

•• سقوط الشعر ... ••

•• سقوط الشعر طبيعى :

سقوط الشعر شكوى عامة وشائعة جداً بين الذكور والإناث ، وفى حالات كثيرة تكون الشكوى من سقوط الشعر وهمية ، إذ أنه قد يحدث يومياً تساقط لبعض شعيرات الرأس التى أتمت دورة حياتها لتحل محلها شعرة أخرى أكثر نشاطاً ، وقد يصل عدد هذه الشعيرات المتساقطة من ٥٠ : ٨٠ شعرة فى اليوم ، وهذا هو المعدل الطبيعى ، وما زاد على ذلك لابد من البحث عن سببه وعلاجه .

•• أسباب تساقط الشعر ؟

هناك أسباب كثيرة لتساقط الشعر يمكن تقسيمها إلى أسباب موضعية ، وأسباب عامة ، ونوضحها فيما يلى :

١ - أسباب موضعية :

وهى الأسباب التى تؤدى إلى سقوط الشعر نتيجة تعرضه للعنف أو الإيذاء ، كما هو الحال عند كى الشعر وشدّه على «الرولو والكريباج» ، وكذلك عمليات صبغ الشعر بالمواد الكيماوية المنتشرة الآن .

كل ذلك يؤدى إلى تقصف الشعر .

٢ - أسباب عامة :

ومن أهم هذه الأسباب :

- الإصابة ببعض أنواع الحمى ، كالتيفود ، والإنفلونزا ، والتهاب اللوزتين ، والحمى الروماتيزمية .

- الولادة والرضاعة ، إذ كثيراً ما يحدث تعب الولادة وخلال فترة الرضاعة تساقط للشعر نظراً للتغيرات الهرمونية .

- بعد العمليات الجراحية الكبيرة التى تستلزم بقاء المريض تحت تأثير المخدر لفترة طويلة .

- ضعف الدورة الدموية فى فروة الرأس ، وعدم التعرض للهواء النقى .

- وجود بعض الأمراض المزمنة مثل الأنيميا ، واضطراب الغدد الصماء ، وخصوصاً الغدة النخامية والغدة الدرقية .

- القلق والتوتر العصبى .

وفى هذه الحالات لابد من معرفة السبب أولاً وتحديد العلاج عن طريق الأخصائى ، ولا يجدى الاكتفاء ببعض أنواع الكريمات الموضعية التى قد تزيد الأمر سوءاً .

●● الوصايا العشر للمحافظة على جمال وقوة الشعر !!

وحرصاً على جمال شعرك وقوته يجب مراعاة الآتى :

١ - العناية بالغذاء المتكامل ، إذ أن الشعر سريع التأثر بنقص البروتينات والفيتامينات والمعادن وبخاصة الحديد .

٢ - استعمال الأنواع الجيدة من الصابون ، والتى يدخل الزيت النباتى فى تركيبها . وأفضل هذه الزيوت : زيت جوز الهند ، وزيت الزيتون .. ونحذر من استعمال الزيوت المعدنية مثل البرافين والفازلين .. إذ أنها تؤذى الشعر والبشرة المحيطة .

٣ - وكما أن الصابون قد يتسبب فى إزالة الطبقة الدهنية المحيطة بالشعر، ولكن سرعان ما تقوم الخلايا المسئولة بتعويض ذلك ، إلا أنه يمكن استخدام

زيت الزيتون بعد الغسل فى تدليك الشعر ، للمساعدة فى تكوين هذه الطبقة الدهنية خاصة فى حالات الشعر الجاف .

٤ - ضرورة الابتعاد تماماً عن مستحضرات التجميل ، وما أكثرها ، فهى مكمن الخطر ، والمجزرة الحقيقية التى تأتى على الشعر - وكذا الابتعاد عن مواد الصباغة ، فهى مواد كيماوية حارقة ... وننصح كل فتاة تريد صبغ شعرها أن تستعمل الحناء ، فهى تكسب الشعر الأبيض لوناً أحمر مثل الجزر ، أما الشعر الأسود فإنها تكسبه اللون الأحمر الغامق .

هذا بالإضافة إلى أن الحناء تعمل على تنقية فروة الرأس من الفطريات ، وكذا الإفرازات الزائدة من الدهون ، نظراً لاحتوائها على مواد قابضة .

٥ - ينُصح بإضافة قليل من الخل أو عصير الليمون إلى ماء الشطف النهائى عند غسل الشعر .. فذلك يعطيه بريقاً ولمعاناً .

٦ - ليس صحيحاً أن غسل الشعر يؤدى إلى تساقطه ، وعليك بضرورة غسله مرتين على الأقل كل أسبوع .. وقد يسقط بعض الشعرات أثناء ذلك ، ولكن يجب أن نعلم إن هذا المعدل سيسقط حتماً بدون غسيل .

٧ - ضرورة معاملة الشعر برفق ، والبعد تماماً عن أساليب العنف ، وأهمها : السيشوار ، والكى ، والمواد الكيماوية .

٨ - تجنب محاولات انتقاص الوزن عن طريق الرجيم القاسى ، فهذا يؤدى إلى اختلال النظام الغذائى الذى يؤثر بدوره على الجسم عامة ، والشعر بصفة خاصة .

٩ - ضرورة تدليك فروة الرأس يومياً ، ولمدة خمس دقائق على الأقل ، فهذا ينشط الدورة الدموية فى فروة الرأس ، مما يزيد فى كمية الغذاء الواصل إلى الشعر عن طريق الدم .

١٠ - احذرى الكوافير والكريمات ■

ذكرنا أنه يجب معاملة الشعر بالرفق وتجنب وسائل العنف ... ولذا يُعد الكوافير من أعدى أعداء الشعر ، نظراً لقسوته فى الفرد والكى وغير ذلك من العمليات المعقدة .

كما أن استعمال دهانات وصبغات كيماوية حارقة يؤدى إلى تقصف الشعر بالإضافة إلى الحساسية الشديدة لفروة الرأس مما يسبب حروقاً والتهابات حادة قد تصل إلى احتراق الشعر وسقوطه عن آخره ، وقد يصعب بعد ذلك محاولة علاجه ونموه مرة أخرى .

●● كيف يحدث الصلع ؟ وهل يمكن أن يصيب النساء ؟

يحدث الصلع نتيجة لحدوث تأثير هرمونى بين هرمونات الذكور على بصيلات الشعر ، أى أنه إذا كانت بصيلات الشعر فى فروة الرأس شديدة الاستجابة للمعدل الطبيعى من هرمون الذكورة فإنه يحدث ضمور بالبصيلات ، ويسقط الشعر إلى الأبد ، وبالتالى يحدث الصلع .

ولذلك نرى أن الصلع يحدث فى أكثر مناطق الشعر تأثرا بهذا الهرمون ، وبالتحديد منطقة الجبهة ومنتصف الرأس . ولا يحدث الصلع إلا فى الذكور حيث يتوافر وجود المعدل اللازم للتأثير على بصيلات الشعر وإحداث ضمور بها .

أما فى الإناث فإن المعدل الطبيعى من هرمون الذكورة يكون أقل بكثير منه فى الذكور ، ولذلك لا يحدث الصلع فى الإناث إلا فى حالات شاذة ونادرة ، وهى الحالات التى تعانى من وجود اضطرابات هرمونية شديدة .

●● هل الصلع مرض ؟!

لايمكن وصف الصلع بأنه مرض ، لكنه صفة وراثية ، ويمكن أن يورث على شكل صفة متنحية ، أى أنه قد لايظهر فى الابن ويظهر فى الحفيد ، وقد تظل الصفة الوراثية محمولة من جيل إلى آخر دون أن تظهر أعراضها .

●● هل من علاج ؟!

كما ذكرنا ، الصلع ليس مرضاً ، وليس نتيجة نقص فى وظيفة معينة من وظائف الجسم ، وبالتالى فلا فائدة من علاجه ، ولا داعى للانقياد للادعاءات الكاذبة التى تعيد الشعر بعد تساقطه نتيجة الصلع .

●● تغير فى حالة الشعر :

■ عمرى ١٨ سنة ، حدث تغير ملحوظ فى لون شعرى وملمسه ، فقد كان أصفر ناعماً ، وأصبح الآن أسود خشناً .. ذهبت إلى الطبيب فنصح باستخدام بعض الكريمات ...إلا أنه لا جدوى ..فما العلاج ؟

خشونة الشعر أو نعومته تختلف من شخص لآخر ، وهى صفة وراثية ، ومن العبث محاولة تغيير ملمس الشعر أو لونه ، فإن ذلك يؤدى حتماً إلى إيذاء الشعر وتقصفه وتساقطه ، فى الوقت الذى لن تغيِّر كل هذه المحاولات من ملمس الشعر على المدى الطويل ، ولكن التغيرات التى يحدثها استعمال المكواة و «البرومانانت» أو بعض الكيماويات تكون كلها وقتية تكمن خطورتها لتظهر على المدى البعيد ..

وننصح فى مثل هذه الحالات بعدم الاتجاه إلى العنف فى تشكيل الشعر، واختيار الطريقة المناسبة لتشكيله مع الأخذ فى الاعتبار أن كل محاولات تغيير الملمس أو اللون لن تأتى بفائدة ، بل على العكس فإن نتائجها مدمرة.

●● هل هذا صلع ؟

■ أنا فتاة فى الثامنة عشرة من عمرى .. يتساقط شعرى بصفة مستمرة، حتى اصبحت ارى جلد راسى .. والدى أصلع ... فهل هذا صلع ؟ وهل تفيد عملية زرع الشعر التى نسمع عنها ؟ وكيف أستعيد هذا الشعر الذى تساقط ؟

بداية نود أن نطمئنك ، فإن الصلع لايصيب الإناث ... وسقوط الشعر الذى تعانين منه طارئ مؤقت يختفى إذا عرف سببه عن طريق الطبيب .. ولا داعى لعمليات زرع الشعر ، فهى مكلفة وغير مضمونة النتائج .. وسيعود الشعر لحالته الأولى بإذن الله بعد تحديد السبب .. ولا داعى للقلق ، فالقلق من أسباب تساقط الشعر .

●● ثعلبية ●●

■ أعانى من تساقط الشعر ولكن بصورة غير منتظمة ، واصبحت فروة رأسى بها مناطق كثيرة شبه دائرية خالية تماماً من الشعر .. فما تفسير ذلك ؟ وما العلاج ؟

هذا ما يسمى بالثعلبة وعلاج الثعلبة يتوقف على معرفة سببها ، فقد تكون بسبب قلق نفسى وتوتر عصبى – وهذا هو الغالب – وفى هذه الحالة لا يمكن أن يعود الشعر لطبيعته إلا بعد الاستقرار النفسى والتغلب على ذلك التوتر.

علاجها أولاً وبعد ، ومع استعمال العلاج الموضعى المناسب للحالة سيعود الشعر إلى حالته الأولى .

●● هل هو شيب مبكر ؟! ●●

■ عمرى لم يتعدَّ العشرين عاما ، ومع ذلك ظهر شعر أبيض فى رأسى ، فهل هذا دليل الشيخوخة ؟ وما العلاج ؟!

قد يظهر الشعر الأبيض – الشيب المبكر – قبل سن العشرين كما فى حالتك ، وقد يتأخر لمرحلة الشيخوخة ..إلا أن ظهوره فى مثل سنك ليس دليلاً على الشيخوخة المبكرة ، ولا علاقة له بأى مرض آخر ، وإنما هو شيخوخة مبكرة للخلايا الملونة للشعر ، وهذا لايعنى شيخوخة الجسم كله التى تظهر علاماتها على الجلد والجسم بشكل عام .. فاطمئن فلا توجد خطورة .

•• رائحة كريهة تحت الإبطين ! ••

■ أعانى من رائحة كريهة تحت الإبطين رغم أنى أستحم يومياً ، مرة أو مرتين، فهل من علاج لهذه الحالة المقلقة ؟

عرق الإبطين له رائحة مميزة نظراً لأنه يحتوى على بعض الدهون التى تتحلل بفعل الميكروبات الموجودة باستمرار فى هذه المنطقة الحساسة من الجسم .

ولذا فالمواظبة على تنظيف هذه المنطقة وإزالة ما بها من دهون يقلل إلى حد كبير فرصة التحلل وبالتالى تقل هذه الرائحة .

ومستحضرات التجميل التى تعمل على إزالة هذه الرائحة تعتمد أساساً على هذه الفكرة ، إذ تحول دون حدوث عملية التحلل . إلا أن المواظبة على استعمال هذه المواد الكيماوية غير مأمون العواقب ، نظراً لكونها مواد كيماوية قد تسبب الحساسية المفرطة لهذه المنطقة الحساسة من الجسم .

هذا ، وقد تكون هذه الرائحة نتيجة للإصابة ببعض الفطريات الجلدية ، وفى هذه الحالة لابد من استشارة الطبيب ، لمعرفة السبب وتحديد العلاج .

وبهذه المناسبة نود أن نلفت النظر إلى أن هناك بعض أنواع من الطعام والمشروبات تسبب رائحة العرق بوجه عام وأهمها مشروب الحلبة .

•• رائحة القدمين ••

■ أعانى من رائحة القدمين الكريهة وعرقهما بعد فترة من لبس الحذاء ، مما يسبب لى ضيقاً وحرجاً .. فما العلاج ؟

رائحة القدمين الكريهة تكون نتيجة وجود تينيا القدمين ، واستعمال الجوارب ذات الألياف الصناعية يساعد على الإصابة بتينيا القدمين ، إذ أنها تمنع التهوية وتزيد العرق ، وفى نفس الوقت يصعب تعقيم هذه الجوارب .

والنصيحة هنا تتلخص فى الآتى :

- عرض الحالة على طبيب أمراض جلدية لتشخيص السبب وتحديد العلاج اللازم .
- العناية بنظافة القدمين بصفة دائمة واستعمال جوارب طبيعية كالجوارب القطنية .
- الاهتمام بالتهوية المستمرة للقدمين - ويفضل فى مثل هذه الحالات استخدام «الصنادل» بدلاً من الأحذية وخاصة فى فصل الصيف .

•• لحية وشارب للجنس اللطيف !! ••

■ ظهر فى وجهى شعر كثيف ، حاولت إزالته كما يفعل الرجال إلا أن الأمر ازداد سوءاً .. إنى قلقة ومضطربة .. ماذا أفعل ؟

نمو الشعر فى الوجه مشكلة تؤرق كثيراً من الفتيات .. وعند وجود حالة كهذه لابد أن نسأل أولاً : ماذا عن الدورة الشهرية ؟!

فإذا كانت منتظمة فهذا يعنى أنه ليس هناك اضطراب فى هرمونات الجسم، وبالتالى فلسنا بحاجة إلى تحاليل طبية .

أما إذا كانت الدورة غير منتظمة فإن الأمر يحتاج إلى أخذ عينة من الرحم وفحص الغدد الصماء .

أما اللجوء إلى التخلص من هذا الشعر باستخدام «الماكينة» فلن يزيد الأمر إلا تعقيداً .. وكذا الحال بالنسبة لمزيلات الشعر ، إذ يؤدى ذلك إلى إزالة الجزء الظاهرى للشعرة بينما يبقى الجذر حياً لينبت مرة أخرى ...

وهناك طرق كثيرة للتغلب على هذا الشعر ، يحددها الطبيب المختص فهناك العلاج بالهرمونات الجنسية ، وكذا العلاج بالكهرباء الموضعية فى حالات معينة .

وهذا كله يخضع للكشف الطبى الدقيق وليس بالإعلانات الرخيصة لمعاهد التجميل وخلافها .

وعموماً فالمسألة لاتحتاج إلا للعرض على الطبيب المختص ولا داعى للقلق.

حقائق عن الجنس
يجب أن يعرفها الشباب

فى سن المراهقة ومع النمو الجنسى الطارئ على الفتى والفتاة، تبدأ تساؤلات ملحة عن هذه التغيرات التى تنتاب كلاً منهما ، وعن هذا الوافد الجديد فى حياتهما .. وكان لابد من البحث عن إجابات أمينة ... فقد تختلط الحقائق بالأوهام ، وتكون الصورة أمام الفتى أو الفتاة غير واضحة .

ولذا كانت المعرفة العلمية بهذه الحقائق ضرورة ملحة ، ففى مرحلة المراهقة يصاب الفتى والفتاة بكثير من الأمراض ، بعضها عضوى والغالبية العظمى منها وهمى ...

وهذه الأمراض الوهمية مرجعها أن الشاب فى هذه الفترة الحرجة من حياته يكون شغوفاً بأعضائه التناسلية .. يلاحظها ، ويظن أنها أصغر من حجمها الطبيعى تارة ، وتارة أخرى أكبر من حجمها الطبيعى ..

وقد يُخيل للفتى أحياناً أن خصيته تتحرك ، أو أنها تتدلى أكثر من اللازم، أو مرتفعة إلى أعلى ، كما قد يتخيل أن هناك أشياء تتحرك فى حبله المنوى ، أو أن هناك اهتزازات يشعر بها فى أوقات متباينة من الليل أو النهار..

وهذه كلها ليست أعراض أمراض عضوية ، وإنما تأتى لأن الأعضاء التناسلية فى هذه تكبر سريعاً وتصل إلى أقصاها من سن ١٩ - ٢٠ سنة .

ولا تقاس أحجام هذه الأعضاء وهى فى حالتها العادية ، ولا يهم طولها أو قصرها فى حالة الارتخاء .

•• طول العضو ••

لايجب الاهتمام بطول العضو الذكرى (القضيب) أو حجمه ، طالما أنه ينتصب جيداً ، ولا يمكن أن يزداد طول العضو بعد سن العشرين إلا فى حالات خاصة ، وحالات نقص الهرمون الذكرى فى الرجل ، وهو ما يسمى بمرض الطفولة ، ففى هذه الحالة يمكن معالجته بواسطة الهرمون الذكرى .

أما إعطاء الهرمونات فى الحالات التى ليس بها نقص هرمونى فلا فائدة منه.

•• خصية أكبر من الأخرى ••

■ عمرى ١٩ سنة ، أعانى من أن الخصية اليمنى أكبر حجماً من اليسرى... كما أن بها اثار اوردة زرقاء .. فهل هذه حالة مرضية ؟ وما العلاج ؟

كبر حجم الخصية اليمنى أمر غير طبيعى .. ومن أسباب تضخم الخصية وجود دوال بالحبل المنوى ، أو وجود سائل حول الخصية ، ولها أسباب عديدة ، أو وجود التهاب أو ورم بالخصية .

عموماً يجب عرض الحالة على أخصائى الأمراض التناسلية لتشخيصها وتحديد العلاج اللازم .

•• حرقان فى البول ••

■ كنت أمارس العادة السرية ، وأسرف فى ذلك ، وتبع ذلك شعور بحرقان فى البول .. وبعد ان توقفت عن ممارسة هذه العادة تحسنت حالتى ولم أعد أشعر بهذا الحرقان ... فما العلاقة بين هذه العادة وحرقان البول ؟

وهل يؤثر ذلك على علاقتى الجنسية مستقبلاً ؟

ألم البول والحرقان ناتجان عن التهاب مجرى البول نتيجة ممارسة هذه العادة السيئة ، وإذا تماديت فى ذلك فإن الضرر يتعاظم حيث يؤدى ذلك إلى احتقان البروستاتا والحويصلة المنوية .. وذلك - بلاشك - يؤدى إلى ضعف جنسى فى المستقبل ....

ننصحك بالإقلاع عن هذه العادة ، واتق الله فى صحتك ، واتجه إلى الله سبحانه وتعالى ... واشغل أوقاتك بالأعمال المفيدة .

●● هل تنفد الحيوانات المنوية بالممارسة الجنسية ؟

بكل أسف أعترف ، زاولت العادة السرية فترة ، وقرأت فى أحد الكتب أن الطفل يولد ولديه رصيد ثابت من الحيوانات المنوية ...

والسؤال الآن : هل أثرت هذه العادة على هذا الرصيد ؟

ثم كيف أستطيع تعويض ذلك فى مرحلة الزواج ؟!

هناك خطآن فى هذه الرسالة ؟

- **الخطأ الأول :** فى ممارسة هذه العادة السيئة ، بما لها من آثار نفسية ضارة .
- **الخطأ الثانى :** الاعتقاد بأن هناك رصيداً ثابتاً من الحيوانات المنوية ..

والحقيقة أن الحيوانات المنوية تتكون بواسطة الخصيتين .. وتنمو هذه الحيوانات من خلايا متخصصة موجودة فى هاتين الغدتين ..

وهذه الخلايا تنقسم باستمرار لتكوّن الحيوانات المنوية ، وتنتقل بعض هذه الحيوانات إلى الحويصلات المنوية ومنها إلى العضو التناسلى أثناء القذف .

ولذلك فإن هذه الحيوانات التى تخرج أثناء القذف تأتى من الحويصلات المنوية ومن الخصيتين مباشرة فى نفس الوقت .

وعند تفريغ الخصيتين من الحيوانات المنوية التامة التكّوين تنشط الخلايا المتخصصة وتنقسم لتكوّن حيوانات منوية جديدة .

أى أن تكوين الحيوانات المنوية عملية مستمرة ، طالما أن هذه الخلايا التى تكوّنها تقوم بوظيفتها خير قيام ولم يصبها إجهاد أو مرض يحطمها مثل الالتهابات الشديدة التى قد ينتج عنها تليف فى الخصيتين ..

كما أن العادة السرية ، بممارستها بهذه الطريقة السيئة ، والإسراف فيها من أهم عوامل إتلاف الخلايا المكونة لتلك الحيوانات المنوية.

•• الثدى الصغير .. هل هو مشكلة ؟ ••

مشكلة يعانى منها كثير من الفتيات والسيدات على حد سواء .. ومُجمل السؤال الذى يسألنه دائماً :

•• ثديى صغير، فهل هذا يؤثر على أنوثتى ؟!

وللإجابة عن هذا التساؤل نقول :

هناك نوعان رئيسيان من هذه الشكوى :

- **النوع الأول :** تشكو منه الفتيات الصغيرات ، حيث يتوقف نمو الثدى عند حجم صغير نسبياً .

- **النوع الثانى :** تشكو منه السيدات بعد الحمل والرضاعة أى أن حجم الثدى يكون طبيعياً قبل الزواج ، ويقل هذا الحجم نسبياً بعد تكرار الحمل والولادة .

•• هل هناك مشكلة ؟

فى معظم الحالات التى لاينمو فيها الصدر بصورة طبيعية لايوجد سبب مرضى ، وغالباً ما يكون ذلك نتيجة استعداد متوراث فى العائلة .. وفى هذه الحالة لايوجد أى نقص فى مظاهر الأنوثة إلا أنه فى حالات نادرة يكون هناك سبب مرضى يتعرف عليه الطبيب من خلال علامات أخرى بالجسم .

أما عند السيدات فقد يحدث تقلص لحجم الثدى بعد الولادة المتكررة ، بالإضافة إلى ارتخاء أنسجة الصدر وأحياناً يكون حجم الثدى طبيعياً إلا أن هذا الارتخاء الشديد هو الذى يظهر صغر حجم الثدى .

وقد يكون هذا التقلص ناتجاً عن نظام غذائى معين لإنقاص الوزن وبالتالى يتأثر الثدى .

•• هل هناك علاج دون تدخل جراحى ؟

فى الحالات السليمة ، والتى لا يوجد بالجسم أى مرض يؤدى إلى صغر حجم الثديين ، قد يحدث تقدم وبدرجات متفاوتة بين الحالات ، إلا أنه بصورة عامة يكون تقدماً طفيفاً .. أما فى الحالات المرضية ، فيحدث التقدم الملحوظ بعد علاج السبب .

هل تفيد التمرينات الرياضية فى علاج صغر الثديين ؟

هناك تمرينات كثيرة تؤدى إلى تضخم العضلات الموجودة خلف الثديين ، وبالتالى يمكن أن يتحسن مظهر الصدر دون زيادة حقيقية فى حجم الثدى نفسه .

•• دعاية رخيصة !! ••

■ كثيراً ما نقرأ ونسمع عن أجهزة تستخدم لتكبير حجم الثدى .. فما صحة ذلك ؟

هذه الأجهزة ، وما تقوم به ، ليس له أى سند علمى ، وإنما هى من باب الدعاية الرخيصة للكسب المادى .. وهى وإن أحدثت تقدماً ، فإنما هو تقدم وقتى لا يلبث أن يزول ويعود الثدى لما كان عليه .

•• تلعثم .. وصعوبة فى النطق ••

■ عمرى ١٧ سنة ، طالب بالمرحلة الثانوية . متفوق فى دراستى .. أتلعثم فى الكلام ولا أستطيع إخراج بعض الكلمات كأن عقدة فى لسانى .. مما يصيبنى بالإحباط والحرج .. بم تنصحون ؟!

من الواضح أنك تعانى من حالة قلق نفسى مع انعدام الثقة بنفسك ووجود عقبة فى النطق ...

وهذه الحالة يمكن علاجها إذا ما استعدت ثقتك بنفسك وتدربت على الكلام بثقة واتزان .. فإن لم يُجْد ذلك فيمكنك الاستعانة بطبيب الأمراض النفسية .

•• الأرق .. وقلة النوم ••

■ كثيراً ما أُصاب بالأرق ، ولا أستطيع النوم بسهولة ، رغم هدوء المكان.. فهل هذا مرض ؟

وهل من خطورة فى استخدام المهدئات فى مثل هذه الحالة ؟

كثيراً ما يصاب الإنسان ، خاصة فى مرحلة الشباب ، بالأرق ، وقد يسعى جاهداً للحصول على المهدئات وتناولها ، حتى يعتادها ولايمكنه الهدوء إلا بها لدرجة الإدمان .. ولا يخفى ما فى ذلك من خطأ كبير ...

والنصيحة التى نبديها لكل فتى وفتاة :

لا تبحث عن النوم ، بل دع النوم يبحث عنك ! .. وتجنب التفكير فى أمور الحياة عند النوم ، فالنوم للراحة .. واحذر استعمال المهدئات تماماً !

وربما يشكو الفتى : كثيراً ما يجافينى النوم ، فإذا استيقظتُ من نومى فمن العسير أن أعود إليه مرة أخرى .. ولمثل هذه الحالة نسوق هذه الوصفة من الطبيعة ، بعيداً عن المهدئات الكيماوية ، كما يذكرها «د . س . جارفيس» خبير الطب الشعبى : جرِّب العسل ، فهو مسكن لطيف للجسم ، ومن أفضل الوسائل

للنوم .. وأفضل وسيلة لعلاج الأرق هذا المزيج: ثلاث ملاعق صغيرة من الخل (خل التفاح) مع فنجان واحد من عسل النحل ..

تناول من هذا المزيج ملعقتين عند النوم .. وإذا لم يأتك النوم خلال نصف ساعة فتناول بعد ساعة ملعقتين أخريين .

وإذا استيقظت من النوم ليلاً واستعصى عليك العودة ، فجرِّب كذلك ملعقتين من هذا المزيج .

وهذا أفضل بكثير من استعمال العقاقير المنومة ، لأنه يتفق وحاجات الجسم الطبيعية ، ويمكن استعماله بدون تحديد لأنه خالٍ تماماً من كل ضرر .

كما يمكنك أيضاً التعود على حمام دافئ قبل النوم مع تناول كوب من الحليب الدافئ ، وتجنب الإفراط فى تناول ملح الطعام .

السمنة والرجيم .. بين الإفراط والتفريط !!

●● هل السمنة دليل الصحة ؟

يعتقد بعض الناس أن السمنة وامتلاء الجسم دليل الصحة والحيوية ، وهذا بالطبع اعتقاد خاطئ ، بل يمكننا القول : إن العكس هو الصحيح ، فالسمنة دليل المرض إن لم تكن هى المرض نفسه !!

وإذا كان الفتى أو الفتاة يشعر بالصحة والحيوية رغم امتلاء جسمه ، فإننا نحذر من خطورة ذلك فى المستقبل ، فقد ثبت أن السمنة السبب المباشر لكثير من الأمراض وأهمها :

- تصلب الشرايين وارتفاع ضغط الدم ، نظراً لارتفاع معدل الدهنيات بالدم .
- استعداد كبير للإصابة بمرض السكر .
- السمنة المفرطة تؤثر تأثيرا واضحاً على أجهزة الجسم كله ، فهى تقلل من الحيوية والقدرة على بذل أدنى مجهود .
- لا يخفى تأثير السمنة والحمل الزائد على المفاصل والعظام إذا علمنا ذلك، فلا بد أن نسأل :

●● من أين تأتى السمنة ؟

بداية ، يجب أن يعلم كل فتى وفتاة أن السمنة ما هى إلا شحم زائد فى الجسم ، وأن هذا الشحم لايهبط على الجسم من السماء !!

إنه طعام زائد على الحاجة ، فيتحوَّل إلى شحم ، ويتراكم فى الجسم تراكم الثلج على قمم الجبال ... إن السمنة نشويات وسكريات ودهون زائدة على مطالب الجسم فتتحول إلى شحم !!

لذلك فإن المصدر الأساسى للسمنة هو الطعام ، ومن الأخطاء التى نقع فيها وتزيد السمنة :

- الإفراط فى تناول الوجبات المسبكة والدسمة كثيرة الدهون والنشويات.

- تناول وجبات غير متوازنة ، وتفضيل بعض الأطعمة على غيرها ، والعناية بالناحية الجمالية والذوقية على حساب القيمة الغذائية .

- عدم احترام مواعيد الوجبات ، والإكثار من تناول بعض الأطعمة والمكسرات والمشروبات بين الوجبات .

- إهمال الحركة والرياضة .

- الإفراط فى تناول الأطعمة مع قلة المجهود ..

وقد يسأل الفتى أو الفتاة ، وهو فى حيرة من أمره : أنا لا أفرط فى تناول الأطعمة ، ومع ذلك أشعر بالسمنة !! فما السبب ؟

نعم .. يحدث ذلك كثيراً .. والسبب أنه يركز على نوعيات معينة من الطعام - رغم قلة كمياتها - كالدهون والسكريات ، والمواد ذات السعرات الحرارية العالية.

●● كيف تجنب نفسك السمنة ؟

ولكل فتى وفتاة فى مقتبل العمر ، حتى ينعم بالرشاقة والحيوية والصحة، عليه أن يتبع هذه الإرشادات :

- التقليل قدر الإمكان من تناول هذه الأطعمة : الدهون ، النشويات كالمكرونة والأرز ، والمكسرات ، والمربى ، السكر والشيكولاتة ...

وليس معنى ذلك الحرمان التام منها ، وإنما نقول : يجب أن تكون كمية الطعام مناسبة للمجهود المبذول .

- اعتمد فى غذائك على الخضراوات والفاكهة الطازجة ، واللحوم غير الدسمة ، والبيض والسمك ..

- تجنب الاعتماد على السيارة فى جميع التنقلات ، وضرورة الاهتمام بالرياضة ، وأهمها رياضة المشى .

- لا تجلس على المائدة حتى الشعور بالشبع التام ، ولكن دع الطعام وأنت تشعر أنه بإمكانك أن تأكل قدر الذى أكلت .

- ضرورة الالتزام بمواعيد ثابتة للوجبات ، وعوِّد نفسك على ألا تتناول شيئاً بينها .

- لا تكثر من استعمال الملح فى الطعام .

●● هل للغدد أثر فى السمنة ؟

قد يؤدى الاختلال فى عمل الغدد الصماء إلى زيادة فى وزن الجسم ، ويمكن معرفة ذلك وعلاجه عن طريق الطبيب المختص .

●● الرجيم .. هل هو تضحية بالصحة فى سبيل الرشاقة ؟

إن التحذير من السمنة ليس دعوة إلى النحافة .. ومن أجل الصحة والرشاقة يأتى أيضاً التحذير من الرجيم بدعوى الرشاقة والجمال!

عزيزى كل فتى وفتاة .. احذر التضحية بالصحة فى سبيل الرشاقة !

لاتحرم نفسك من بعض الوجبات الرئيسية خوفاً من السمنة ولا تنقطع عن تناول الطعام اللازم ، خاصة فى هذه الفترة من العمر حيث ينمو الجسم !

لاتكتف بتناول قطعة من البسكويت أو قطعة من الشيكولاتة مع كوب من الشاى ، ظناً أن هذا الرجيم هو الباب الرئيسى للرشاقة !! هذا خطأ كبير يؤدى بالصحة إلى التدهور ، فهذه أغذية نشوية وسكرية تؤدى إلى السمنة ، فى الوقت الذى تحرمك من المواد الرئيسية لبناء خلايا الجسم ونموه .

إنك بهذا الرجيم الخاطئ تعرض نفسك للذبول والشحوب والخمول ، وتأخر النمو .

وحتى نساعدك على إنقاص وزنك ، أو عدم زيادته زيادة مزعجة عليك بمراعاة الآتى :

- تجنب الأطعمة التى تحتوى على نسبة كبيرة من الدهون والسكريات ، أما الخضراوات والفاكهة الطازجة ، واللحوم الحمراء ، والبروتينات ، فهى مفيدة لاتسبب السمنة .

- شرب السوائل لايسبب السمنة ، بل على العكس ، فهو يفيد الجهاز البولى والجهاز الهضمى ، ويساعد على الشعور بالشبع ، مع مراعاة تجنب المياة الغازية قدر الإمكان والمحاليل السكرية .

- تجنب الإفراط فى تناول المخللات ، والإقلال من الأطعمة التى تحتوى على نسبة عالية من ملح الطعام ، لأنه يعمل على الاحتفاظ بالسوائل بالجسم مما يسبب زيادة الوزن .

- السلطة الخضراء لاتزيد الوزن ، بل على العكس ، فهى تعمل على الشعور بالشبع بالإضافة إلى مكوناتها وعناصرها الغذائية الهامة .

- ليكن طعامك موزعا على خمس وجبات خفيفة بدلاً من ثلاث وجبات دسمة وثقيلة ، على أن تتنوع مكونات كل وجبة لتفى بحاجة الجسم .

●● أدوية تخفيف الوزن :

فى هذا العصر ، الذى يمكن أن نسميه «العصر الكيميائي» حيث تغلبت فيه الكيماويات الصناعية ، واستسهل الإنسان ذلك ، فكان الدمار والأمراض التى لم يعرفها أسلافنا ...

أقول : فى هذا العصر لجأ البعض إلى استخدام أدوية كيماوية لإذابة ما فى أجسامهم من دهون بدلاً من تنظيم عاداتهم الغذائية ومنع دخول هذه الدهون الأجسام ، ونحن نحذر من هذه الأدوية ، شأنها فى ذلك شأن جميع الأدوية الكيماوية ، فهى وإن كان لها حسنة واحدة فإن لها سيئات كثيرة .

فلا داعى أبداً لاستخدام هذه الأدوية والأقراص فقد تبدو نتائجها الإيجابية سريعاً .. إلا أنه وعلى مر الأيام ستظهر نتائجها السلبية على الجسم كله .

●● عصير الليمون وتخفيف الوزن :

خطأ كبير يقع فيه البعض .. وهو تناول عصير الليمون الحامض صباحاً على الريق بحجة تخفيف الوزن ..

ونحن نحذر من ذلك ، إذ يؤدى إلى زيادة حموضة المعدة وحدوث القرحة .

●● هل هناك علاقة بين اللحية والبلوغ ؟

■ أنا شاب فى العشرين من عمرى .. صحتى جيدة ، وأعضائى التناسلية بحالة طبيعية إلا ان ما يضايقنى قلة شعر اللحية والشارب ، بالمقارنة بمن هم فى سنى، علماً بأن شعر العانة وتحت الإبطين طبيعى .. فهل هذه الحالة طبيعية ؟

حالة الشعر الموجود على الجسم عامة قد تكون وراثية ، وهناك رجال ، بل شعوب بأكملها قد لاينبت لهم لحية ولا شارب رغم سلامة أجسامهم ، كشعوب جنوب شرق آسيا وبعض الزنوج .. ويتصل الشعر الموجود على الجسم بإفرازات

الغدد الجنسية ، ففى حالات نقص إفرازات هذه الغدد لاينمو شعر اللحية والشارب وفى الجسم عامة .. وفى هذه الحالة ينصح باستشارة الطبيب ..

•• أنا خجولة ••

■ أنا فتاة على أبواب المرحلة الجامعية ، مشكلتى أننى خجولة جداً إذا تحدثت مع اناس لا اعرفهم ، حيث يحمر وجهى واتلعثم فى الكلام .. حتى فى الفصل أمام زميلاتى ومدرستى ، إذا ما سئلتُ سؤالاً أكاد اسقط عل الأرض ويصاب جسمى كله برعشة غريبة .. فما العلاج ؟

الخجل ظاهرة طبيعية عند الفتيات فى هذه المرحلة من العمر .. وسبب ذلك إحساس الفتاة بأنوثتها وتحولها السريع من الطفولة البريئة إلى مرحلة الشباب. مع ما يتبع ذلك من ظهور الدوافع الجنسية وعلامات الجنس بشكل واضح .

إذن فإحساس الفتاة بالخجل فى هذه المرحلة شيء متوقع ، وعدم إحساسها بذلك هو الشيء المستغرب ، غير أن الإفراط فى الخجل غير مطلوب وهو ما نحاول التغلب عليه .

وللتغلب على هذا الإحساس المفرط بالخجل على الفتاة أن تتجه بتفكيرها بعيداً عن ذاتها إلى الموضوع الذى تنشغل به .. فلو أن الفتاة ركّزت فى الفصل على موضوع السؤال الذى يوجه إليها ، ولم تركز على طريقتها فى الوقفة والتعبير وتأثيرها الشخصى على السائل لانتهى الخجل .

ويساعد على التغلب على الخجل إحساس الفتاة بقدراتها ، سواء كانت هذه القدرات دراسية أو تعبيرية .. فزيادة قدرتها الدراسية بالاستذكار وتحصيل المعارف مما يمنع عنها الخجل الناشئ من توقعها سوء تقدير سامعيها . كما أن التحدث بصوت قوى رزين عند الإجابة يعطى الثقة فى إمكان إقناع سامعيها ، ويلزم لذلك أن تلجأ الفتاة إلى الأسلوب البسيط الواضح ، فإنه أسهل الطرق للإقناع . ثم إن التوفيق فى الإجابة مرة تعطى الثقة والثبات فى الإجابات التالية، وبالتالى يزول الإحساس بالخجل فى مثل هذه المواقف .

كما أن الانشغال فى أى نشاط جماعى مع زميلات أخريات كالنشاط الرياضى أو الاجتماعى يخفى الخجل ليحل محله الثقة فى النفس .

لذا فإننا ننصح هذه السائلة وأمثالها بعدم الانشغال بذاتها وتتصرف إلى استذكار دروسها وتحصيل المعلومات وممارسة الأنشطة المختلفة حسب ما يتاح لها ، ففى ذلك القضاء على ما تشكو منه من الإفراط فى الخجل .

•• البخر ... ورائحة الفم ••

إحساس بالقلق .. وشعور بالخجل !!.

أُحسُ كأن الناس ينفرون من رائحة فمى الكريهة !! .

هكذا يشكو الكثير من الفتيان والفتيات .. وقد يكون الأمر أشد قلقاً بالنسبة للفتاة ، إذ أنها تعدُّ ذلك قدحاً فى أنوثتها ورقتها .. وحتى يطمئن الجميع - وخاصة الفتيات - نسوق ما ذكرته السيدة فاطمة النجار فى كتابها : «من تجاربى للنساء فقط» حيث تقول :

فى الحالات الطبيعية قد تتغير رائحة فم المرأة عدة مرات خلال الشهر الواحد ، نظراً للتغيرات الفسيولوجية التى تحدث لها أثناء الدورة الشهرية ، ولكن قد تكون هذه الرائحة كريهة لدرجة الشعور بالتعاسة ونفور الناس منها.. وهذا أيضاً يجب ألا يثير القلق ، فإذا عرف السبب كان العلاج سهلاً وميسورا .

•• ما هى الأسباب ؟

وأسباب تغيير رائحة الفم كثيرة ، أهمها :

■ أسباب موضعية ناتجة من الفم نفسه .. ومنها :

- حدوث تسوس بالأسنان ، حيث تكون الرائحة فى هذه الحالة مثل رائحة الجبن القديم .

- التهاب اللثة .. ومن مظاهر هذه الحالة : ازدياد اللعاب ، وحدوث نزف باللثة عند الأكل أو عند استعمال فرشاة الأسنان .. وفى هذه الحالة تكون الرائحة مثل رائحة السمك النتن .

- وجود خلخلة فى الأسنان نتيجة أمراض فى النسيج الضام .وفى هذه الحالة يلاحظ وجود صديد عند الضغط على اللثة .. والرائحة فى مثل هذه الحالة تشبه رائحة النشا المقلى .

- عند بزوغ «ضرس العقل» حيث يحدث التهاب فى الأنسجة التى تغطى الضرس ، فتتجمع الفضلات فى هذه المنطقة وتتخمر محدثة الرائحة .

- بعد خلع الأسنان .. حيث تعمل الميكروبات الموجودة بالفم على تخمر السطح العلوى للجلطة المتكونة مكان الخلع .

- إهمال نظافة الفم ، وهذا يؤدى إلى تجمع فضلات الطعام التى تتحلل بفعل البكتيريا إلى مواد نشادرية وأحماض لها رائحة خاصة ، أو كبريتيد الهيدروجين المعروف برائحته الكريهة .

- نقص إفراز اللعاب لأسباب مرضية ، أو أثناء النوم ، وهذا يؤدى بدوره إلى تخمر بقايا الطعام ، حيث يعمل اللعاب على استمرار تنظيف الفم وإبادة بكتيريا التخمر .

- خشونة سطح اللسان وتشققه لأسباب خلقية أو مرضية ، وهذه التشققات يتجمع فيها فضلات الطعام فتتخمر مسببة الرائحة ، لذلك يجب العناية بتنظيف اللسان مع الأسنان .

- إهمال العناية بتنظيف الأسنان الصناعية لمن يستعملها .

■ **أسباب عامة .. ومنها :**

- الإصابة بمرض السكر ، وهو يسبب رائحة فى الفم تشبه رائحة التفاح الفاسد ، نتيجة وجود مادة «الأسيتون» فى الدم .

- التسمم البولى «البوليمنا» ، حيث يحتوى الدم على بعض المركبات الكيماوية التى تصل إلى اللعاب فتغير من رائحته .

- التهاب الرئة والقصبة الهوائية . - التهاب الجيوب الأنفية .

- بعض حالات التهاب الأذن . - التهاب اللوزتين .

- قرحة المعدة ، والاضطرابات الهضمية ، وعفونة الأمعاء .

- تناول بعض الأطعمة ذات الرائحة المميزة مثل البصل والثوم ، حيث تظل رائحة هذه الأطعمة فى الفم مدة طويلة ، إذ تمتص الرائحة من الجهاز الهضمى بواسطة الدم وتخرج مع هواء الزفير .

وبعد ، فإن الأسباب الموضعية لهذه الرائحة تمثل حوالى ٨٠٪ من الحالات ، وبالتالى، فعند الشعور بهذه الرائحة يجب أولاً استشارة طبيب الفم والأسنان ، فإذا ثبت سلامة الأسنان وجب استشارة طبيب الأنف والأذن، وكذا طبيب الأمراض الباطنية .

•• إزالة الشعر ••

■ **أعانى من غزارة الشعر فى جسمى ، ومقبلة على الزواج ، فما أفضل طريقة لإزالة هذا الشعر ؟**

مازالت الطريقة القديمة المألوفة هى أنسب وأفضل الطرق لإزالة الشعر الزائد بالجسم ، إذ أن استعمال المواد الكيماوية المنتشرة الآن غير مأمون العواقب ، فكثيرا ما تسبب هذه المواد تهيجات وحساسية بالبشرة ، بالإضافة إلى أنها تعمل على قصف الشعر فقط مما يؤدى إلى سرعة ظهوره مرة أخرى.

•• قشور الشعر ••

•• ما أفضل علاج لقشور الشعر ... ؟

■ أغسل شعرى كثيراً ، إلا ان القشور تضايقنى .. فما العلاج ؟.

■ وجود القشرة فى الشعر يرجع إلى عدة أسباب، أهمها ضعف الدورة الدموية فى فروة الرأس ... كما يؤدى القلق أيضاً إلى حدوث القشر .

وعموماً يمكن علاج هذه المشكلة ببساطة مع اتباع هذه الإرشادات :

- تجنب استعمال المشط أو الفرشاة الخاصة بالغير .

- المداومة على غسل أدوات الشعر مرة كل أسبوع على الأقل .

- ضرورة شطف الشعر جيداً من أثر الصابون أو الشامبو بعد استعمالهما؛ فقد يظهر أثرهما على شكل بقع وقشور فى الشعر .

- يمكن إضافة قليل من الخل إلى الماء أثناء تنظيف الشعر بعد استعمال الشامبو ، مع تدليك فروة الرأس أثناء ذلك .

•• هل أنا متناقض مع نفسى ••

■ انا شاب فى بداية المرحلة الجامعية ، أجد نفسى فى دوامة ، لا أستطيع أن ارجح رأيا على الآخر .. بمعنى انه اختلط عندى الخطأ والصحيح .. وإذا سئلت عن شيء أجد نفسى امام كثير من المتناقضات لا أعرف الصحيح منها ! اذاكر كثيراً وأشعر بعدم التحصيل ، وتسوء حالتى عندما اسمع من زميل لى انه يذاكر ساعتين فقط واكثر تفوقاً منّى .. اصبحت لا اثق فى قدراتى .. فهل من علاج ؟!.

■ ما تشكو منه هو أعراض القلق النفسى .. والقلق مظهر من المظاهر العادية فى فترة الشباب الأولى ، حيث يمتلئ الشباب بالطموح والأمل والرغبة فى المعرفة ، ثم لا تسعفه ظروف الحياة فى تحقيق آماله فى الفترة المحدودة التى يتصور إمكان تحققها فيها ..

ولذا يجد الشاب نفسه فى «دوامة» حائراً .. ثم إن رغبته فى المعرفة يضادها تعدد أنواع المعرفة وتنوعها ، فيجد الشاب نفسه فى حيرة من أمره ، لا يستطيع ترجيح واحدة على الأخرى ..

ثم الاختلاف فى النظرة بين جيل الآباء وجيل الأبناء يترك الشاب فى نهاية الأمر فى حيرة : أى النظرتين أدق وأصح ؟ .. وهنا يحس بالتناقض بين رغباته ونظرته وبين رغبات ونظرة من سبقوه .

غير أن هذه الأعراض جميعاً تنتهى بتمام النضج الفكرى ، ووضع خطة فى الحياة ..

أما الشق الثانى من السؤال ، وهو المقارنة بين مجهودك فى المذاكرة وما يبذله غيرك من جهد . هذا أيضاً من باب القلق وعدم الثقة بالنفس .. ثم : ما الدليل على صحة إدعاء زميلك بأنه يذاكر ساعتين فقط وتحصيله أفضل منك ؟! .

قد يكون ذلك إدعاء ليأخذ صورة البطل الذى يصل إلى الهدف بأقل مجهود .. وقد يكون من باب دفع الحسد عنه ..

لا أقول ذلك لأشكك فيمن حولك وإنما لإعادة الثقة بنفسك .. إن عدم الثقة بالنفس مبنى على مقارنات خاطئة فى أغلب الحالات ، خاصة لدى الأشخاص شديدى الحساسية وكثيرى الدقة مع أنفسهم .

وهذا النوع من الناس يذكر دائما أنه قد نسى الشيء الصغير ، ولا يدرى أن ما يعرفه أكثر بكثير !! .

كن واثقاً بنفسك وبجهدك ، ودعك من هذا التشتت.

●● كثرة النسيان :

■ اعانى من عدم التركيز وكثرة النسيان اثناء المذاكرة .. واحياناً اصاب بالصداع ..فهل من علاج ؟! .

■ واضح أنك لا تعرف الطريقة الصحيحة للمذاكرة ، كما أن ثقتك بنفسك ضعيفة .. ولمثل حالتك يجب مراعاة الآتى :

- ضرورة تحديد ساعات معينة للمذاكرة .
- وضع جدول للمذاكرة تراعى فيه تنوع المواد حتى لا تملها .
- أن تراعى فى المذاكرة أن تقرأ فقرة أو فقرتين أو صفحة على الأكثر ، ثم تسأل نفسك : ماذا ذاكرت ؟

ويلزم أن تجيب عن ذلك كتابة وتصحح الإجابة لنفسك وتستمر على هذا المنوال حتى تتعوَّد التركيز .

- حاول أن تراجع ما سبق أن ذاكرته قبل البدء فى المذاكرة الجديدة .
- اعلم دائماً أن العبرة فى المذاكرة بالتحصيل لا بعدد الصفحات التى ذاكرتها .
- المثابرة فى المذاكرة واجبة كما أن فترات الراحة مطلوبة .
- أما بالنسبة للصداع فيبدو أنه ناتج لعدم ثقتك بنفسك ولإحساسك بالتقصير فى المذاكر .

الفهـــرس

المقدمة ٢

البلوغ أهم حدث فى حياة الإنسان ٦

الأعضاء التناسلية والوظيفة الجنسية ١٠

الجهاز التناسلى المذكر ١٢

الجهاز التناسلى المؤنث ١٥

كيف يحدث الحمل ؟ ٢٠

غشاء البكارة .. ومتى يتكون ٢١

حمل رغم وجود غشاء البكارة ٢١

حادث أثناء الفسحة ٢٢

ليلة الزفاف ٢٣

كل شىء عن العادة السرية ٢٤

الجنس الذاتى والجنس المزدوج ٢٧

الحكم الشرعى للعادة السرية ٢٩

عزيزى المراهق .. لا تنزعج من أحلامك الجنسية ٣٩

شباب فوق سطح صفيح ساخن ٤٣

الإدمـــــان ٤٦

أسئلة حائرة على ألسنة الشباب ٥١

حقائق عن الجنس يجب أن يعرفها الشباب ٦٦

السمنة والرجيم بين الإفراط والتفريط ٧١